



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №35»**

<p style="text-align: center;">«Рекомендовано»</p> <p>Решением педагогического совета</p> <p>Протокол № 2 от «31» августа 2023 г.</p>	<p style="text-align: center;">«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора ГБОУ «МСШИ №35»</p> <p> И.Н. Остапчук</p> <p>«31» августа 2023 г.</p>	<p style="text-align: center;">«Утверждаю»</p> <p>Директор ГБОУ «МСШИ №35»</p> <p></p> <p>Л.А.Свинарь</p> <p>Приказ № 60 от «31. августа 2023 г.</p>
--	---	--

**Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
4-Б класс
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
2 вариант
2023-2024 учебный год**

Составитель: Тюленева Я.В.
учитель I квалификационной категории

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 2) утверждена приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ

оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» представлено следующими разделами: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Раздел «Плавание».

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время

движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

Раздел «Коррекционные подвижные игры».

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Раздел «Велосипедная подготовка».

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

Раздел «Лыжная подготовка».

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на

боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Раздел «Туризм».

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех

комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Раздел «Физическая подготовка».

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стОЯП, «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми

руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной поверхности.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять *твое* самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:
интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Паспорт рабочей программы.

Категория обучающихся: обучающиеся 4-Б класса

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем учебного времени: 68 часов за год

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 часа в неделю

Формы контроля: устный фронтальный, устный индивидуальный, текущий

Форма оценивания: вербальное, устная похвала, поощрение.

Учебно-тематический план

	Количество часов			
	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Построение и перестроение.	5 ч			
Общеразвивающие и коррекционные упражнения.	6 ч			
Ходьба.	4 ч			
Метание.		5 ч		
Прыжки.		5 ч		
Бег.		5 ч		
Дыхательные упражнения.			5 ч	
Упражнения на формирования правильной осанки.			5 ч	
Подлезание, перелезание, висы			5 ч	

Равновесие.			6 ч	
Упражнение на формирование пространственных представлений.				6 ч
Упражнения на укрепление мышц туловища.				6 ч
Упражнения на укрепление мышц кистей и пальцев рук.				5 ч
Итого	15 ч	15 ч	21 ч	17 ч

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Календарно-тематическое планирование
І четверть

№ п/п	у/т	Наименование раздела. Темы уроков.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				план	факт	
Т.1 (5) Построение и перестроение.						
1.	1.1	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	2	04.09.		
2.	1.2			06.09.		
3.	1.3	Выполнение команд по словесной инструкции: «Становись!», «Равняйся», «Шагом марш», «Бегом марш».	1	11.09.		
	1.4					
4.	1.5	Выполнение команд по словесной инструкции: «Повернулись направо», «Повернулись налево», «Кругом», «На месте стой».	2	13.09.		
5.	1.6			18.09.		
№ п/п	у/т	Наименование раздела. Темы уроков.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				план	факт	
Т.2 (6) Общеразвивающие и коррекционные упражнения.						
6.	2.1	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения». П /И «Маленькие зайчики»	2	20.09.		
7.	2.2			25.09.		
8.	2.3	Поднимание головы в положении «лежа на животе».	2	27.09.		
9.	2.4			04.10.		
10.	2.5	Повороты туловища влево, вправо с отведением прямых рук назад. Наклоны туловища вперед, вправо, влево.	2	09.10.		
11.	2.6			11.10.		
№ п/п	у/т	Наименование раздела. Темы уроков.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				план	факт	
Т.3 (4) Ходьба.						
12.	3.1	Ходьба в умеренном (медленном) темпе. П/И «Достань ленточку»	2	16.10.		
13.	3.2			18.10.		
14.	3.3	Ходьба в умеренном (быстром) темпе. П/И «Принеси флажок»	2	23.10.		
15.	3.4			25.10.		

II четверть.

№ п/п	у/т	Наименование раздела. Темы уроков.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				план	факт	
Т.4 (5) Метание.						
16. 17.	4.1 4.2	Ловля маленького мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. П/И «Сбор картофеля».	2	08.11. 13.11.		
18. 19.	4.3 4.4	Ловля среднего мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. П/И «Сбор картофеля».	2	15.11. 20.11.		
20.	4.5	Метание малого мяча с места из-за головы на дальность. П/И «Сбор картофеля».	1	22.11.		
№ п/п	у/т	Наименование раздела. Темы уроков.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				план	факт	
Т.5 (5) Прыжки.						
21. 22.	5.1 5.2	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). П/И «Аист ходит по болоту»	2	27.11. 29.11.		
23. 24.	5.3 5.4	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. П/И «Аист ходит по болоту».	2	04.12. 06.12.		
25.	5.5	Прыжки в длину с места (с пола на мат). Прыжки в глубину с мягким приземлением. П/И «Аист ходит по болоту».	1	11.12.		

№ п/п	у/т	Наименование раздела. Темы уроков.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				план	факт	
Т.6 (5) Бег.						
26. 27.	6.1 6.2	Чередование бега с ходьбой. П/И «Салки»	2	13.12. 18.12.		
28. 29.	6.3 6.4	Бег с высоким подниманием бедра. П/И «Догони меня»	2	20.12. 25.12.		
30.	6.5	Медленный бег до 2-х минут. П/И «Салки»	1	27.12.		

III четверть.

№ п/п	у/т	Наименование раздела. Темы уроков.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				план	факт	
Т.7 (5) Дыхательные упражнения.						
31. 32.	7.1 7.2	Формирование темпо-ритмической структуры движений и одновременного дыхания. П/И «Запомни движение».	2	10.01. 15.01.		
33. 34.	7.3 7.4	Дыхательные упражнения под счет. Дыхательные упражнения под хлопки. П/И «Запомни движение».	2	17.01. 22.01.		
35.	7.5	Дыхание во время активных движений руками, учитывая симметричность движений руками. П/И «Запомни движение».	1	24.01.		
Т.8 (5) Упражнения для формирования правильной осанки.						
36. 37.	8.1 8.2	Ходьба руки за спину, сохраняя правильную осанку. Д/И «Светофор».	2	29.01. 31.01.		
38. 39.	8.3 8.4	Передвижение боком по гимнастической скамейке (вправо и влево), приставным шагом. П/И «Совушка».	2	05.02. 07.02.		
40.	8.5	Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением правильной осанки, руки в стороны.	1	12.02.		
Т.9 (5) Подлезание, перелезание, висы.						
41. 42.	9.1 9.2	Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов. Перелезание с одной	2	14.02. 19.02.		

		скамейки на другую на четвереньках при помощи рук и ног. П /И «Сбор картофеля».				
43.	9.3	Подлезание под препятствиями в высоту 40 см.,	2	21.02.		
44.	9.4	перешагивание через гимнастическую скамейку. Подлезание под двумя препятствиями разной высоты.		26.02.		
45.	9.5	Висы на руках на спортивной стенке. П/И «Ударь в бубен»,	1	28.02.		
Т.10 (6) Равновесие.						
46.	10.1	Ходьба по гимнастической скамейке боком	2	04.03.		
47.	10.2	приставным шагом. П/И «Кошки и мышки».		06.03.		
48.	10.3	Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх	2	11.03.		
49.	10.4	(2-3 сек.). П/И «Кошки и мышки».		13.03.		
50.	10.5	Ходьба по гимнастической скамейке с различным	2	18.03.		
51.	10.6	положением рук. П/И «Аист ходит по болоту».		20.03.		

IV четверть.

№ п/п	у/т	Наименование раздела. Темы уроков.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				план	факт	
Т.11 (6) Упражнения на формирование пространственных представлений.						
52.	11.1	Ходьба к разным ориентирам. Ходьба по начерченным на полу ориентирам. П/И «Кто дальше».	2	01.04.		
53.	11.2			03.04.		
54.	11.3	Прыжок в глубину в назначенный ориентир (круг на полу) на двух ногах. П/И «Кто дальше».	2	08.04.		
55.	11.4			10.04.		
56.	11.5	Принятие исходного положения рук с закрытыми глазами, по инструкции учителя. П/И «Кто дальше».	2	15.04.		
57.				17.04.		
№ п/п	у/т	Наименование раздела. Темы уроков.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				план	факт	
Т.12 (6) Упражнения для укрепления мышц туловища.						
58.	12.1	Наклоны вперед, назад, вправо, влево с движениями рук. П /И «Маленькие зайчики».	2	22.04.		
59.	12.2			24.04.		
60.	12.3	Повороты туловища влево, вправо с движениями рук. . П /И «Маленькие зайчики».	2	29.04.		
61.	12.4			06.05.		

62. 63.	12.5	Махи ногами вперед и назад, в стороны с движениями рук. П /И «Маленькие зайчики».	2	08.05. 13.05.		
№ п/п	у/т	Наименование раздела. Темы уроков.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				план	факт	
Т.13 (5) Упражнения для укрепления мышц кистей и пальцев рук.						
64. 65.	13.1 13.2	Круговые движения кистью (пальцы согнуты в кулак). П/И «Мяч соседу»	2	15.05. 20.05.		
66. 67.	13.3 13.4	Движения кистей и пальцев рук в различном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением. П/ И «Мяч соседу».	2	22.05. 27.05.		
68.	13.5	Разведение и сведение пальцев рук.	1	29.05.		