

ПРИЛОЖЕНИЕ
Утверждена
В составе АООП НОО
обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями)
Приказ № 78-Д от 30.08.2019 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

(индивидуальное обучение на дому)

Уровень образования (класс): НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ (1-4 класс, УО (2 вариант)).
Количество часов: 169 ч.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599.

Программа разработана на основе: Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Подготовительный класс. 1-4 классы / А. А. Айдарбекова, В.М. Белов, В.В. Воронкова и др. \ - 8 изд.- М: Просвещение, 2015

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физкультура»

В соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к АООП (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

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 и др.

2. Содержание учебного предмета

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. Поддача 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, пролазание 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».

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).

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 «стоя», «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: поднятие (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 (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).

Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднятие вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднятие ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег.

Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).

Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание.

Ползание на животе, на четвереньках.

Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.

Вис на канате, рейке.

Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).

Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.

Бросание мяча на дальность.

Сбивание предметов большим (малым) мячом.

Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 дополнительный класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
------------------	-------------------	-----------------------------

1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	1
2	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	1
3	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1
4	Правила личной гигиены. Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
5	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1
6	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.	1
7	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
8	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
9	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1
10	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1
11	Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	1
12	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1
13	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1
14	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
15	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1
16	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
17	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1
18	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок»	1
19	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.	1
20	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1
21	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1

23	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
24	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	1
25	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	1
26	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
27	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1
28	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
29	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
30	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
31	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	1
32	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
33	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1

1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1 модуль.		6
1	<i>Физическая подготовка.</i> Вводный урок. ИОТ и ТБ.	1
2	Ходьба и бег.	1
3	Ходьба и бег.	1
4	Ползание.	1
5	Ползание.	1
6	Ползание.	1
2 модуль.		5
7	Сюжетный урок.	1
8	<i>Оздоровительная и корректирующая гимнастика.</i> Упражнения на равновесие.	1
9	Упражнения на равновесие.	1
10	Упражнения на равновесие.	1
11	Упражнения на равновесие.	1
3 модуль.		5
12	Дыхательная гимнастика.	1
13	Дыхательная гимнастика.	1
14	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1
15	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1
16	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1
4 модуль.		7
17	<i>Коррекционные подвижные игры.</i> Подвижные игры с бегом.	1

18	Подвижные игры с бегом.	1
19	Подвижные игры с прыжками.	1
20	Подвижные игры с прыжками.	1
21	Подвижные игры с мячом.	1
22	Подвижные игры с мячом.	1
23	Подвижные игры с прыжками.	1
5 модуль.		5
24	Подвижные игры с прыжками.	1
25	Подвижные игры с мячом.	1
26	<i>Физическая подготовка.</i> Передача предметов.	1
27	Передача предметов.	1
28	Передача предметов.	1
6 модуль.		5
29-30	Прокатывание мяча.	2
31	Ходьба и бег.	1
32	Ходьба и бег.	1
33	Ходьба и бег.	1
34	Контрольный урок.	1

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Дыхательные упражнения (по подражанию, под хлопки, под счёт).	1
2	Дыхательные упражнения (по подражанию, под хлопки, под счёт).	1
3	Противопоставление первого пальца остальным (упражнение для рук, расслабление и напряжение мышц рук).	1
4	Противопоставление первого пальца остальным (упражнение для рук). «Поймай комара» (расслабление и напряжение мышц рук).	1
5	Согласование ритма (музыки) с хлопками. «Солнышко и дождик» (упражнение для мышц рук)	1
6	Согласование ритма (музыки) с хлопками. «Солнышко и дождик» (упражнение для мышц рук)	1
7	Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Броски и ловля мяча (работа в паре).	1
8	Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Броски и ловля мяча (работа в паре).	1
9	Выделение пальцев рук (упражнение для мышц рук).	1
10	Выделение пальцев рук (упражнение для мышц рук).	1
11	«Веселый бубен» (ускорение и замедление хлопков при соответствующем звучании бубна).	1
12	«Веселый бубен» (ускорение и замедление хлопков при соответствующем звучании бубна).	1
13	«Веселый бубен» (ускорение и замедление хлопков при соответствующем звучании бубна).	1
14	«Стульчик» (упражнение для формирования правильной осанки)	1
15	«Стульчик» (упражнение для формирования правильной осанки)	1
16	«Гусеница» (выполнение команд по словесной инструкции).	1
17	«Гусеница» (выполнение команд по словесной инструкции).	1
18	«Совушка» (выполнение команд по словесной инструкции).	1
19	Дыхательные упражнения (по подражанию, под хлопки, под счёт).	1

20	Дыхательные упражнения (по подражанию, под хлопки, под счёт).	1
21	«Кегельбан» (сбивание мячом предметов).	1
22	«Кегельбан» (сбивание мячом предметов).	1
23	«Кегельбан» (сбивание мячом предметов).	1
24	«Лошадки» (выполнение команд по словесной инструкции).	1
24	«Лошадки» (выполнение команд по словесной инструкции).	1
25	Подвижные игры с прыжками.	1
26	Подвижные игры с прыжками.	1
27	Подвижные игры с мячом.	1
28	Подвижные игры с мячом.	1
29	Прокатывание мяча.	1
30	Прокатывание мяча.	1
31	Ходьба и бег.	1
32	Ходьба и бег.	1
33	Ходьба и бег.	1
34	Контрольный урок.	1

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1
2	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись» «Равняйся» «Смирно» «Вольно».	1
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1
4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».	1
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
6	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1
7	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	1
8	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»	1
9	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнения на осанку.	1
10	Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки.	1
11	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1
12	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
13	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
14	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
15	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1
16	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1

17	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	1
18	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
19	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка»	1
20	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1
21	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1
22	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1
23	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1
24	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1
25	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1
26	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
27	Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй».	1
28	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1
29	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
30	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1
31	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1
32	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Закрепление.	1
33	Организующие команды и приемы. «Лыжи к ноге» «Лыжи на плечо»	1
34	Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному.	1

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1
2	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
3	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	1
4	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	1
5	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	1
6	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
7	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1

8	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1
9	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Закрепление.	1
10	Организующие команды и приемы. «Лыжи к ноге» «Лыжи на плечо»	1
11	Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному.	1
12	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	1
13	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	1
14	Выполнение команд в строю «Лыжи положить», «Лыжи взять»	1
15	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	1
16	Ступающий и скользящий шаг.	1
17	Ступающий шаг без палок.	1
18	Ступающий шаг с палками.	1
19	Скользящий шаг без палок.	1
20	Скользящий шаг с палками.	1
21	Повороты переступанием.	1
22	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1
23	Метание малого мяча в цель с 2–3 метров.	1
24	Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	1
25	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя.	1
26	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке без помощи.	1
27	Подлезание под препятствие и перелазание через него с опорой на руки.	1
28	Лазание и перелазание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1
29	Подлезание под натянутый шнур.	1
30	Пролезание через гимнастический обруч.	1
31	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Комплекс упражнений на растягивание.	1
32	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	1
33	Бег с простейшим преодолением препятствий.	1
34	Спортивные эстафеты.	1