

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Саянская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»

Методический совет

Протокол № 5 от 28. 08. 2023г

«Согласовано»

Заместитель директора

Пройменко В.И.

«Утверждено»

Директор ОУ:

Мельникова Н.П.

Протокол № 3 от 30.08.2023г

№ 01-10-113 от 30.08.2023г



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «ОФП»

для 6 класса, обучающегося по адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

Учитель: Функ В.А.

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

**Цель обучения** - повышение двигательной активности, оптимизация физического состояния, обучение и развитие ребенка при реализации полученных навыков в повседневной жизни.

### **Задачи:**

1. **Образовательные:** развитие двигательных функций, формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. **Воспитательные:** общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим, воспитание устойчивого интереса к занятиям.

3. **Коррекционно-компенсаторные:** преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. **Лечебно-оздоровительные и профилактические:** сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем, профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. **Развивающие:** повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

### **Основное содержание учебного предмета**

Ключевой направленностью учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование готовности детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни детей с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение ими основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Нарушения развития детей с ТМНР препятствуют их полноценному нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с окружающими людьми. Они не способны в полном объеме воспринимать собственное тело, до конца осознать свои физические возможности и ограничения, полноценно использовать доступные способы передвижения, соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью, самостоятельно контролировать двигательные навыки, координацию движений и т.п.

В связи с этим занятия по адаптивной физической культуре в первую очередь направлены на:

- формирование учебного поведения (направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию);
- формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);
- формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР.

В программу включены следующие разделы:

1. Теория. Основы знаний.
2. Легкая атлетика.
3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.
4. Лыжная подготовка.
5. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.

В раздел программы «Теория. Основы знаний» вошли общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного раздела программы.

В раздел программы «Легкая атлетика» включены различные виды бега, прыжков, метаний.

В раздел программы «Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.» вошли специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию тех или иных отклонений в физическом развитии и психомоторики.

В раздел программы «Лыжная подготовка» вошли упражнения на освоение ходьбы на лыжах без палок и с палками. Спуск с горки и подъем в гору.

В раздел программы «Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты» включены подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно – моторной координации на совершенствование функции дыхания, элементы спортивных игр (настольный теннис, баскетбол, футбол, пионербол)

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития каждого ребёнка.

#### **Средства, используемые для реализации программы:**

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные
- упражнения для зрительного тренинга;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры;
- наглядные средства обучения.

Индивидуальные формы работы на уроках органически сочетаются с парными, групповыми и фронтальными.

#### **Средства общения с занимающимися:**

- вербальные;
- невербальные.

Дидактический материал подбирается в соответствии с содержанием и задачами урока-занятия, учитывая уровень подготовки и развития каждого ребёнка. Учебный предмет обучающиеся осваивают в соответствии с их возможностями к обучению и темпа усвоения программного материала.

#### **Система оценки достижения возможных результатов**

Оценка личностных результатов предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями. Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только

качественную оценку. Во время обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

*Текущая* аттестация обучающихся включает в себя оценивание результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции, разработанной на основе АООП образовательной организации. *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

Основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП (вариант 2) является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР каждого ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

#### **Личностные результаты:**

##### **1. Физические характеристики персональной идентификации:**

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья.

##### **2. Возрастная идентификация:**

• определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша), с помощью определяет принадлежность к определенной возрастной группе близких родственников и знакомых.

##### **3. «Чувства, желания, взгляды»:**

- различает эмоции людей на картинках;
- показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.

##### **4. «Социальные навыки»:**

- учится устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;
- использует элементарные формы речевого этикета;

- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

5. Мотивационно – личностный блок:

- принимает новые знания (на начальном уровне);

- отзывается на просьбы о помощи.

6. Биологический уровень:

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

7. Осознает себя в следующих социальных ролях:

- формирует представление о себе, как об участнике семейно – бытовых отношений;

8. Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);

- стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

9. Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь:

- формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения;

10. Ответственность за собственные вещи:

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

11. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;

- принимать и оказывать помощь.

**Предметные результаты:**

- готовятся к уроку физкультуры;

- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;

- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;

- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);

- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);

- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

#### **Базовые учебные действия:**

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- принимать цели деятельности;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

**Календарно-тематический план учебного предмета  
«Адаптивная физкультура» бкл. (вариант 2) на 2023 - 2024 учебный год**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
<b>I четверть</b>					
1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, СБУ, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Минутка ПДД.	1			
2	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, СБУ, развитие скоростных возможностей.	1			
3	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Минутка ПДД.	1			
4	Бег 4 минуты. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростносиловых качеств	1			
5	Бег 5 минут. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 2-3 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростносиловых качеств. Минутка ПДД.	1			
6	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. С/Игры.	1			
7	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1			
8	Разминочный бег 3-5 минут. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1			
9	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1			
10	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол.	1			
№	Тема урока	Кол-во	ЦОР	Дата	

п/п		часов		план	факт
	Терминология баскетбола				
11	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1			
12	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Минутка ПДД.	1			
13	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1			
14	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Минутка ПДД.	1			
15	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	1			
16	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении.	1			
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>			
<b>II четверть</b>					
17	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении	1			
18	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1			
19	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым	1			
<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во</b>	<b>ЦОР</b>	<b>Дата</b>	

п/п		часов		план	факт
	прорывом. Минутка ПДД.				
20	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	1			
21	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Минутка ПДД.	1			
22	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1			
23	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Минутка ПДД.	1			
24	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1			
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте.	1			
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Минутка ПДД.	1			
27	Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1			
28	ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1			
<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во</b>	<b>ЦОР</b>	<b>Дата</b>	

п/п		часов		план	факт
29	ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), сме-шанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1			
30	Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Минутка ПДД.	1			
31	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте.	1			
32	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	1			
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>			
<b>III четверть</b>					
33	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. Минутка ПДД.	1			
34	Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1			
35	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1			
36	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте.	1			
37	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей, гибкости.	1			
38	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1			
<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во</b>	<b>ЦОР</b>	<b>Дата</b>	

п/п		часов		план	факт
	Минутка ПДД.				
39	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1			
40	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1			
41	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Минутка ПДД.	1			
42	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении.	1			
43	ТБ на уроках по л/п. Повторение пройденного в 4 классе. Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору «полу-елочкой».	1			
44	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 0,5 км. Игры на лыжах. Применение лыжных мазей. Минутка ПДД.	1			
45	Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору «полуелочкой». Торможение «плугом». Эстафеты на лыжах. Применение лыжных мазей.	1			
46	Одновременный бесшажный ход. Подъем в гору «полуелочкой». Торможение «плугом». Требование к одежде и обуви занимающегося.	1			
47	Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору «полуелочкой». Торможение «плугом. Требование к одежде и обуви занимающегося. Минутка ПДД.	1			
48	Повороты переступанием. Игры на лыжах. Значение занятий л/с для поддержания работоспособности.	1			
<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во</b>	<b>НОУ</b>	<b>Дата</b>	

п/п		часов		план	факт
49	Повороты переступанием. Игры на лыжах Значение занятий л/с для поддержания работоспособности.	1			
50	Прохождение изученными ходами 1 км. Катание с горок. Минутка ПДД	1			
51	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1			
52	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Минутка ПДД.	1			
	<b>Итого:</b>	<b>20</b>			
<b>IV четверть</b>					
53	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			
54	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Минутка ПДД.	1			
55	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			
56	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол. Минутка ПДД.	1			
57	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1			
<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во</b>	<b>ЦОР</b>	<b>Дата</b>	

п/п		часов		план	факт
58	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Минутка ПДД.	1			
59	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1			
60	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1			
61	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Минутка ПДД.	1			
62	ТБ на уроках по футболу. Стойки игрока: перемещения, ускорения, остановки, повороты, старты из различных положений. Правила игры	1			
63	Стойки игрока: перемещения, ускорения, остановки, повороты, старты из различных положений. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра. Правила игры	1			
64	Удары по мячу, по воротам. Ведение мяча. Учебная игра. Правила игры. Минутка ПДД.	1			
65	5 Удары по мячу, по воротам. Ведение мяча. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. Правила игры.	1			
66	Удары по мячу, по воротам. Ведение мяча. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Учебная игра. Правила игры. Минутка ПДД.	1			
67	Удары по мячу, по воротам. Ведение мяча. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Правила игры	1			
68	Удары по мячу, по воротам.	1			
№	Тема урока	Кол-во	НОУ	Дата	

п/п		часов		план	факт
	Ведение мяча. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.				
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>			