

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Старо-Таштановская основная общеобразовательная школа»  
Алькеевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»  
Руководитель МС

*Май* / Калмыкова Л.А./  
Протокол № 1  
« 17 » 08 2022 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по учебной работе

*Май* / Калмыкова Л.А./  
« 17 » 08 2022 г.

«Утверждено»  
Директор МБОУ

«Старо-Таштановская ООШ»  
*И.А.* /Фераловтгола И.А./  
Приказ № 85 от  
« 18 » 08 2022 г.

Адаптированная рабочая программа  
«Адаптивная физкультура»  
для ученицы 4 «Б» класса  
для обучающейся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и  
множественными нарушениями развития (вариант II)  
Киргизовой Елены Валерьевны  
Учитель:  
Калмыкова Людмила Александровна.

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 2  
от «16» 08. 2022 года

2022 – 2023 учебный год.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Старо-Тахталинская основная общеобразовательная школа»  
Алькеевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»  
Руководитель МС

\_\_\_\_\_/ Калмыкова Л.А./  
Протокол № 1  
« 17 » 08 2022 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по учебной работе  
\_\_\_\_\_/Калмыкова Л.А./

« 17 » 08 2022 г

«Утверждено»  
Директор МБОУ  
«Старо-Тахталинская ООШ»  
\_\_\_\_\_/Ферапонтова И.А./  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
« 18 » 08 2022 г

Адаптированная рабочая программа  
«Адаптивная физкультура»  
для ученицы 4 «Б» класса  
для обучающейся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и  
множественными нарушениями развития (вариант II)  
Киргизовой Елены Валерьевны  
Учитель:  
Калмыкова Людмила Александровна.

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 2  
от «16» 08. 2022 года

2022 – 2023 учебный год.

### **Описание места учебного предмета**

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана. На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 4 Б классе отводится 1 час в неделю.

### **1 Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

#### **Проявляет интерес**

- к видам физкультурно-спортивной деятельности:
- подвижным играм,
- выполнению основных видов движений.

#### **Умеет:**

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
- играть в подвижные и коррекционные игры.

#### **Различает состояния:**

- бодрость-усталость,
- напряжение-расслабление и т.д.

#### **Управляет произвольными движениями:**

- статическими,
- динамическими.

#### **Проявляет двигательные способности:**

- общую выносливость,
- быстроту,
- гибкость,
- координационные способности,
- силовые способности.

## Личностные и предметные результаты освоения предмета

### Личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации;
- освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

### Предметные результаты:

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*
  - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
  - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
  - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
  - умение радоваться успехам.
2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:*
  - интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
  - играть в подвижные игры.
3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*
  - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

## 2. Содержание учебного предмета

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах:

- Физическая подготовка;
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
- Коррекционные подвижные игры.

В рабочей программе представлен учебный материал, скорректированный с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающейся.

| № | Наименование   | Количество часов |
|---|--|------------------|
| 1 | Восприятие собственного тела                           | 6                |
| 2 | Развитие физических способностей                       | 4                |
| 3 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения             | 14               |
| 4 | Элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений | 10               |
|   | <b>ВСЕГО</b>   | <b>34</b>        |

## 3. Тематическое планирование

| № п/п                               | Тема урока  | Кол-во часов | Даты по плану | Даты фактич |
|-------------------------------------|---|--------------|---------------|-------------|
| <b>Восприятие собственного тела</b> |   |              |               |             |
| 1                                   | Восприятие тактильных раздражителей: плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка;   | 1            |               |             |
| 2                                   | прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры; поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами. | 1            |               |             |
| 3                                   | Перевороты, кручение  | 1            |               |             |
| 4                                   | Ползание  | 1            |               |             |
| 5                                   | Развитие зрительно-моторной координации (координация глаз-рука посмотри/ возьми   | 1            |               |             |
| 6                                   | Развитие зрительно-моторной координации (координация глаз-рука дотянись/сбрось  | 1            |               |             |

| <b>Развитие физических способностей</b>                       |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 7   | Удержание различных поз продолжительное время (например: удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут,)  | 1 |  |
| 8   | удержание позы сидя в процессе игры  | 1 |  |
| 9   | Развитие представлений о пространственном расположении частей тела   | 1 |  |
| 10  | ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций)   | 1 |  |
| <b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>             |  |   |  |
| 11  | <i>Дыхательные упражнения:</i> произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <i>Основные движения:</i> одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. | 1 |  |
| 12  | Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).  | 1 |  |
| 13  | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью.   | 1 |  |
| 14  | Круговые движения кистью.  | 1 |  |
| 15  | Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.  | 1 |  |
| 16  | Поднимание головы в положении «лежа на животе».  | 1 |  |
| 17  | Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).  | 1 |  |
| 18  | Круговые движения прямыми руками вперед (назад).   | 1 |  |
| 19  | Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами.  | 1 |  |
| 20  | Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.   | 1 |  |
| 21  | Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.  | 1 |  |
| 22  | Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу.  | 1 |  |
| 23  | Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки.  | 1 |  |
| 24  | Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.  | 1 |  |
| <b>Элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений</b> |  |   |  |
| 25  | Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).  | 1 |  |
| 26  | Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.  | 1 |  |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 27 | Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. | 1 |  |  |
| 28 | Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).  | 1 |  |  |
| 29 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.  | 1 |  |  |
| 30 | Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны)   | 1 |  |  |
| 31 | Перелезание через препятствия.   | 1 |  |  |
| 32 | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).  | 1 |  |  |
| 33 | Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.   | 1 |  |  |
| 34 | Сбивание предметов большим (малым) мячом.  | 1 |  |  |