



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 1F4ABE00A7B012A24EF4B298317A1490

Владелец: Ферапонтова Ирина Анатольевна

Действителен с 26.10.2023 до 26.01.2025

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

«Рассмотрено»
Руководитель МС
по учебной работе
_____/ Калмыкова Л.А./
Протокол № 1
» августа 2023 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
«Старо-Тахталинская ООШ»
_____/ Калмыкова Л.А./
«16»августа 2023 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ
_____/Ферапонтова И.А./
Приказ № 71 от
« 26 » августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа
«Адаптивная физкультура»
для ученицы 5 «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 « 26 » августа 2023 г.

2023 – 2024 учебный год.

Рабочая программа учебного предмета « Адаптивная физкультура ».
Образовательная область «Физическая культура».

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающейся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант II)

5 б класс

1. Планируемые результаты

Предметными результатами изучения коррекционного курса «Двигательное развитие» является сформированность перечисленных ниже знаний и умений:

Минимальный уровень:

включаться в работу на занятиях к выполнению заданий; не мешать, при выполнении различных движений, одноклассниками; проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности; готовиться к занятиям, занимать исходное положение, находить свое место в строю (с помощью); проявлять любознательность и интерес к новому.

Достаточный уровень:

уметь слушать музыку и звучащие инструменты; выполнять несложные движения руками и ногами; активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем; слушать и правильно выполнять инструкцию учителя; уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию; уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу.

2. Ожидаемые результаты работы по формированию базовых учебных действий В результате работы по программе у обучающихся формируются:

личностные БУД: развитие любознательности при выполнении заданий проблемного и эвристического характера;

развитие внимания, настойчивости, умения преодолевать трудности, воспитание ответственности за начатое дело; развитие навыков сотрудничества со сверстниками. *регулятивные БУД:* умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия;

умения выполнять задание в течение определенного периода времени, от начала до конца, заданными качественными параметрами.

познавательные БУД: направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание); умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

коммуникативные БУД:

умение находиться и обучаться в среде сверстников; умение к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2 Содержание тем коррекционного курса

Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами.

Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».

Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывания голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).

Учебно-тематическое планирование

Рабочая программа для обучающихся 5 класса рассчитана на 34 часов.

№	Перечень разделов	Кол-во часов
1	Ознакомительно- ориентировочные действия в предметно развивающей среде	1
2	Дыхательные упражнения	3
3	Ходьба и упражнения в равновесии (бег, ползание и лазание, прыжки)	27
4	Игры	3
	ИТОГО	34

3 .Календарно-тематический план

№ урока	Темы урока	Количество часов	Даты		Примечание
			Дата по плану	Дата по факту	
1	Дыхательные упражнения в образном оформлении. Инструктаж техники безопасности на уроке.				
2	Дыхательные упражнения по подражанию, подхлопки, подсчет				
3	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях				
4	Изменение длительности дыхания.				
5	Дыхание при ходьбе с имитацией.				
6	Движение руками в исходных положениях				
7	Движение предплечий и кистей рук.				
8	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.				
9	Движение плечами.				
10	.Наклоны головой.				
11	Наклоны туловищем.				

12	Сгибание стопы.				
13	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).				
14	Упражнения наравнoвесие.				
15	Упражнения для укрепления мышцуловища.				
16	Корригирующие упражнения. Игрac мячом.				
17	Прыжок в длину сместа в ориентир.				
18	Повороты наместе.				
19	Построение в кругпо ориентиру.				
20	Игра «Птички» собручем.				
21	Шаг вперед, назад, в сторону и Воспроизведение его закрытымиглазами.				
22	Увеличение, уменьшение кругадвижением вперед, назад, на ориентир.				
23	Упражнения наравнoвесие.				
24	Упражнения для укрепления мышцживота.				
25	Игра «Вышеземли».				
26	Планка (упражнения на пресс).				
27	Подъем туловищаиз положения, сидя на скамейке в парах.				
28	Упражнения наковриках.				
29	Упражнения ввесе спиной кстене.				
30	Упражнения смячом.				
31	Упражнения для мышц брюшного пресса.				

32	Катание ступнямикеглей. Игра «Кто быстрее снимет»				
33	Ходьба по дорожке. (змейка)				
34	Ходьба на носках,на пятках.				

Лист согласования к документу № 40 от 22.11.2023
Инициатор согласования: Ферапонтова И.А. Директор
Согласование инициировано: 22.11.2023 15:25

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Ферапонтова И.А.		 Подписано 22.11.2023 - 15:25	-