

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент Смоленской области по образованию и науке**  
**Муниципальное образование "Шумячский район" Смоленской области**  
**МБОУ "Криволесская ОШ"**

**ПРИНЯТО**

педагогическим советом школы  
«31» августа 2023 г., Протокол №1

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора школы: \_\_\_Е.Л. Афолина  
Приказ №44 от «31» августа 2023 г.

Рабочая адаптированная программа  
учебного предмета  
«Адаптивная физкультура»

д. Криволес 2023 год

Рабочая адаптированная программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» по АООП (2 вариант) для обучающихся 5 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основании Федерального Закона от 12.2012 №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФАООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Учебного плана АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 согласно ФГОС ОВЗ УО МБОУ «Криволесская ОШ»

### **Планируемые (ожидаемые) результаты**

#### **Ожидаемые личностные результаты**

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **Ожидаемые предметные результаты**

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

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, игры,*

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;

2.2 умение передвигаться на лыжах, играть в подвижные игры и др.

3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

## **Место курса в учебном плане**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» в соответствии с АООП (2 вариант) и Учебным планом МБОУ «Криволесская ОШ» рассчитана на 34 учебных недели (34 часа, 1 час в неделю).

Срок реализации программы: 1 год.

## **Содержание учебного предмета.**

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

1. Подготовку ребенка к нахождению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию.

2. 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).

3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Содержание предмета отражено в 3 разделах:

1. Физическая подготовка. Основные движения (основные исходные положения и изолированные движения головы, рук, ног, туловища; упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности; захват предметов – метание).

Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие, дыхание).

2.. Коррекционные подвижные игры в разных видах физкультурно-спортивной деятельности (элементы подвижных игр на развитие ловкости и внимания).

3. Лыжная подготовка.

Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. 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. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой»).

### Учебно-тематический план

Раздел программы	Количество часов
Физическая подготовка	10
Коррекционные и подвижные игры	18
Лыжи	4
Резерв	2
	34