

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического совета школы
Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора по УВР
_____ А.И. Исакова

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора школы
от «31» августа 2022 г. № 82



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Адаптивная физкультура»
для обучающихся по адаптированной общеобразовательной программе ООО
для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2 в условиях индивидуального обучения на дому
для 9 класса
на 2022-2023 учебный год

Планирование составлено в соответствии
с АООП

Составитель программы: Авазбакова Нурия Сабировна
учитель высшей квалификационной категории
индивидуального обучения детей с ОВЗ на дому

п. Прииртышский
2022 год

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для обучающегося 9 класса по специальной индивидуальной программе развития (СИПР) разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП) и нацелена на образование ребенка с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) с учетом его индивидуальных образовательных потребностей.

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 9 классе в учебном плане МАОУ «Прииртышская СОШ» отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

Предметные результаты освоения предмета «Адаптивная физкультура»

В соответствии с требованиями к АООП МАОУ «Прииртышская СОШ» для обучающегося с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения 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 обучающегося.

Программа занятий «Адаптивная физкультура» направлена на:

- повышение двигательной активности;
- совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- сохранение и укрепление здоровья

Содержание программы предмета «Адаптивная физкультура»:

Подвижные игры – 6 часов

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Прыжки через кирпичики». Соблюдение последовательности действий упражнения «Бег по скамейке». Соблюдение последовательности действий упражнения «Пролазание по туннелю».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения – 28 часов

Произвольный вдох (выдох) через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление правого 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 по одной руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «сидя», «стоя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движение плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движение 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). Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с подниманием прямых ног. Движение стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседания. Ползание на четвереньках. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Ходьба по доске, лежащей на полу. Отход от стены с сохранением правильной осанки. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Тематическое планирование

№	Содержание	Дата	Отметка	
			+	-

Раздел 1. Подвижные игры				
1	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»			
2	Соблюдение правил игры «Болото»			
3	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»			
4	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Прыжки через кирпичики»			
5	Соблюдение последовательности действий упражнения «Бег по скамейке»			
6	Соблюдение последовательности действий упражнения «Пролазание по туннелю»			
Раздел 2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения				
7	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)			
8	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев			
9	Противопоставление правого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно)			
10	Противопоставление правого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно)			
11	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием по одной руке			
12	Круговые движения кистью			
13	Сгибание фаланг пальцев			
14	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «сидя», «стоя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения			
15	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «сидя», «стоя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения			
16	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»			
17	Движение плечами вперед (назад, вверх, вниз)			
18	Движение головой: наклоны вперед (назад в стороны), повороты, круговые движения			
19	Поднимание головы в положении «лежа на животе»			
20	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)			
21	Повороты туловища вправо (влево)			
22	Круговые движения прямыми руками вперед (назад)			
23	Наклоны туловища в сочетании с поворотами			
24	Стояние на коленях			
25	Ходьба с высоким подниманием колен			
26	Ходьба с подниманием прямых ног			
27	Движение стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения			
28	Приседания			
29	Ползание на четвереньках			
30	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке			
31	Ходьба по доске, лежащей на полу			

32	Отход от стены с сохранением правильной осанки			
33	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе			
34	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе			