

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Пышминского городского округа  
«Печеркинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрена на педагогическом совете  
МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ»  
Протокол № 1 от 31.08.2023

Утверждаю  
Директор  
МБОУ ПГО «Печеркинская СОШ»  
И.В.Печеркина  
Приказ № 48/2-ОД от 31.08.2023

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

**для обучающихся 5 класса**

**2 вариант**

Составитель:  
Учитель индивидуального обучения  
Скакунова Марина Николаевна

С.Печеркино, 2023

Рабочая программа разработана на основе:

- Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).
- Методическими рекомендациями по вопросам внедрения ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (разработанных в рамках Государственного контракта от 10.04.2014 г. № 07.028.11.0005).
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15), утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26;
- Приказом Минобрнауки России от 09.11.2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а так же оказания им при этом необходимой помощи».
- Программно-методическим материалами «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией И.М. Бгажноковой – М.: Гуманитар, изд. Центр ВЛАДОС, 2007 г.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

**Цель образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета** повышение двигательной активности детей с ТМНР и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи:**

- 1) всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
- 2) формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- 3) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

4) воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Многие дети с умеренной и глубокой умственной отсталостью большую часть времени проводят дома, где в основном лишены движений, которые необходимы для нормального физического развития, для укрепления здоровья, для приобретения жизненно важных знаний, умений, физических качеств. В процессе двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре) ребенок обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни. Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. Физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности учащихся чрезвычайно вариативны. 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.

При обучении учитывается неоднородность состава класса (группы) и осуществляется индивидуальный подход к учащимся.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане 5 класса**

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана организации, в одну из шести образовательных областей - «Физическая культура». Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю, 68 часов в год.

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

### **Личностные результаты освоения программы могут включать:**

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому 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. развитие самостоятельности и лично ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
10. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Возможные предметные результаты должны отражать**

1. правильное выполнение упражнений;
2. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
3. формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;

4. Знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений;

5. Обучение и применение дыхательной гимнастики.

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на формирование базовых учебных действий и готовности к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) и включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
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.

## II. Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

**Программа предполагает работу по следующим разделам:** «Теоретические сведения», «Гимнастика»

«Легкая атлетика», «Катание на санках и лыжная подготовка», «Коррекционные подвижные игры», Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций; — выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Теоретические сведения**

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.

Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные

сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроение

Упражнения без предметов, коррегирующие и общеразвивающие

упражнения основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;

упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи:

упражнения для укрепления мышц спины и живота;

упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц

«нетей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц

туловища.

**Упражнения с предметами:** с гимнастическими палками; с флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большим мячом; с набивными мячами (все 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно– временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю обучать школьников всем этим жизненно важным двигательным навыкам. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости гибкости, силы и выносливости, а также использовании в занятиях специальных упражнений.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания вовремя ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела № время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

**Ходьба.** Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

**Бег.** Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезания под сетку, обегание стойки и т. д.).

Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 2 м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

**Метание.** Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в стену. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малою мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивною мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность .Броски набивного мяча двумя руками .



При проведении уроков **лыжной подготовки катание на санках** особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. (Выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка.)

Одним из важнейших разделов программы является раздел "**Игры**", куда включены подвижные и спортивные игры.

Включённые в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

### III. Тематическое планирование. Адаптивная физкультура

5 класс 3 часа в неделю .Всего 102 часов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1
2.	Двигательный режим учащегося	2
3.	Построение в шеренгу, колонну по одному, равнение в затылок	2
4.	Построение по показу и по словесной инструкции учителя, равнение по начерченной линии	1
5.	Перестроение из шеренги, в круг, взявшись за руки, по словесной инструкции учителя	1
6.	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», выполнение поворотов на месте по ориентирам, по показу, по команде учителя	2
7.	Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.	1
8.	Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега.	1
9.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками	2
10.	Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений	2
11.	Упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей	2
12.	Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях) средствами АФК	2

13.	Использование и развитие сохранных анализаторов	1
14.	Коррекция согласованности движений	1
15.	Упражнения на развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата	2
16.	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки	1
17.	Упражнения на коррекцию плоскостопия	2
18.	Упражнения на профилактику зрения.	1
19.	Ходьба, свободный бег, бег на носках	1
20.	Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам	2
21.	Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному.	2
22.	Ходьба по два взявшись, за руки,	1
23.	Ходьба змейкой, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя).	2
24.	Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперёд по разметкам	2
25.	Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов и 180 градусов.	2
26.	Метание теннисного мяча с места в цель	2
27.	Метание теннисного мяча в движущуюся цель	2
28.	Метание теннисного мяча с места в цель на дальность.	2
29.	Прыжки в длину с места	1
30.	Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях	2
31.	Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега	1

32.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами	2
33.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с набивными мячами	1
34.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с гимнастическими палками и др. предметами	2
35.	Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо	2

36.	Упражнения на развитие координации движений: правым, левым боком с различными положениями рук	2
37.	Упражнения на развитие координации движений на гимнастической скамейке с различным положением рук	2
38.	Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке	2
39.	Подлезание под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя	2
40.	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки	2
41.	Подлезание под натянутый шнур высотой 50 см	2
42.	Пролезание через гимнастический обруч	1
43.	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки	2
44.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2
45.	Упражнения для профилактики органов зрения	1
46.	Организующие команды: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!».	1
47.	Переноска лыж на плече и под рукой; в колонне по одному, соблюдая дистанцию	1
48.	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их на ногах, правильно взять палки.	2
49.	Подводящие упражнения.	1
50.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками соблюдая дистанцию	2

51.	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок соблюдая дистанцию	2
52.	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками, соблюдая дистанцию	1
53.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок, соблюдая дистанцию	1
54.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками, соблюдая дистанцию.	1
55.	Игры на развитие внимания, памяти	1
56.	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с прыжками.	1
57.	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с бегом	1
58.	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с перебежками.	2
59.	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с метанием.	2
60.	Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий.	1
62.	Игры, направленные на совершенствование функции дыхания.	1
63.	Игры, направленные на формирование и коррекцию осанки	1
64.	Игры: «Аист ходит по болоту», «Мяч по кругу»	1
65.	Игры: «Не урони мешочек», «Совушка».	1
66.	Игры: «Подпрыгни и подуй на шарик», «Круговое вышибало»	1
66.	Игры: «Подпрыгни и подуй на шарик», «Круговое вышибало»	1
67.	Игры: «Посадка и сбор овощей», «Догоняй мяч»,	1

68.	Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Волк и овцы»,	1
-----	--	---