

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Красногорская средняя общеобразовательная школа №2

Выписка  
из адаптированной основной образовательной программы  
основного общего образования

РАССМОТРЕНО  
Методическое объединение  
учителей  
Протокол №1 от 21 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Семиколенова С.А.  
от 21 августа 2023г.

**Адаптированная рабочая программа  
Основного общего образования  
учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
Вариант 1**

**Срок освоения: 1 год ( 5 класс)**

Составитель: Лысенко Александр Иванович  
Учитель физической культуры

Выписка верна 01.09.2023г.

Директор школы  Н.А. Маргач



2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» для 5 классов разработана на основании

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребёнка.
3. Декларация ООН о правах ребёнка.
4. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
5. Письмо Минобрнауки России от 29.04.2014 г. №08-548 «О федеральном перечне учебников».
6. Письмо Минобрнауки РФ от 27.03.2000 г. №27/901-6 «О психолого-медико-педагогическом консилиуме образовательного учреждения».
7. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 13 ноября 2015 г. № 07-3735 «Методические рекомендации по выявлению и распространению наиболее эффективных практик образования детей с ограниченными возможностями здоровья».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 "О введении ФГОС ОВЗ"
10. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2015 N 1309 "Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи"
11. "Трудовой кодекс Российской Федерации" от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 03.07.2016)
12. СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
13. Адаптированная основная образовательная программа образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. Приказом от 15.08.2022 года № 1) Количество часов в классе - 68 (из расчета 2 часа в неделю)

Цель:

формирование здорового образа жизни и вовлечение в занятия физическими упражнениями учащихся имеющих отклонения в состоянии здоровья,

включая хронические болезни и детей инвалидов. **Задачи:**

Образовательные.

- укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышать функциональный уровень органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышать физическую и умственную работоспособности;
- повышать иммунологическую реактивность и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции; формирование правильной осанки;
- осваивать основные двигательные умения и навыки;
- воспитать морально - волевые качества;
- воспитать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня учащегося;
- создать предпосылки, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся. **Воспитательные задачи:**

- воспитать любознательность, чувство товарищества, взаимопомощи;
- развивать интерес к играм разных народов;
- пропагандировать здоровый образ жизни с преподаванием теоретических знаний о заболеваниях, мерах их предупреждения, способах их преодоления и профилактики

#### **Коррекционно-развивающие задачи:**

- коррекция осанки путем выполнения упражнений с удержанием предмета на голове, стойка у стены, ходьба с различным положением рук;
- укрепление мышечного корсета через выполнение ОРУ и корригирующих упражнений на снарядах; коррекция здоровья через знакомство с нетрадиционными видами оздоровления;
- коррекция и развитие координационных способностей в процессе проведения спортивных игр, эстафет, соревнований и подготовки к ним.

### **1 РАЗДЕЛ: ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА "АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА"**

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

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

### **2 РАЗДЕЛ: СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка

ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 9 год обучения. Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, лыжные наборы, технические средства; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

### **Коррекционные подвижные игры.**

#### *Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол.

Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.*

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото».

Соблюдение последовательности действий в игре- эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.

Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

Соблюдение последовательности действий в игре- эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

#### **Велосипедная подготовка.**

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне

дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

### **Лыжная подготовка.**

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. 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 (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

### **Туризм.**

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при креплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра.

Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

### **Физическая подготовка.**

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого 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 на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения 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). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

Распределение часов по разделам учебного предмета

№	Раздел, тема	Количество часов
1	Основы знаний	1
2	Гимнастика, акробатика	16
3	Лёгкая атлетика	15
4	Подвижные и спортивные игры	16
5	Льжи	20
Итого часов : <b>68</b>		

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИКОВАНИЕ 5 КЛАСС \_  
Адаптивная физкультура 1 четверть

№	Тема	Дата проведения	
1	Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой.		
2	Построение и перестроение. Ходьба по залу с заданиями.		
3	Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.		
4	Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.		
5	Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с удержанием груза (100-150 граммов) на голове.		
6	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».		
7	Метание мяча в движущуюся цель.		
8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
9	Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.		
10	Комплекс упражнений с обручами. Упражнения на гимнастической стенке.		
11	Сочетания разновидностей ходьбы по инструкции учителя		
12	Продолжительная ходьба с изменением ширины шага.		
13	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание.		
14	Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.		

15	Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе.		
16	Кроссовый бег 500 метров.		

2 четверть

17	ОРУ со скакалкой. Прыжки произвольным способом через набивные мячи.		
18	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками.		
19	Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.		
20	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой.		
21	Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках.		
22	Бег по гимнастической скамейке с различными положениями рук.		
23	Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги.		
24	Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания.		
25	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.		
26	Комплекс ору на расслабление мышц.		
27	Комплекс ОРУ на развитие координации движений.		
28	Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении		
29	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами.		
30	Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.		
31	Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.		
32	Передвижение по наклонной скамье. Комплекс О.Р.У. с обручами.		

3 четверть

33	Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой.		
34	Передвижение с лыжами на плече.		
35	Повороты на лыжах вокруг носков лыж.		
36	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.		
37	Спуск со склона в низкой стойке.		
38	Спуск со склона в основной стойке.		
39	Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».		
40	Передвижение на лыжах на скорость 40-60 метров.		
41	Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров.		
42	Эстафеты на лыжах		
43	Совершенствование навыков езды на лыжах.		
44	Совершенствование навыков езды на лыжах.		
45	Подъём «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км		
46	Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождение 100 м.		
47	Прохождение дистанции 1 км. Эстафеты с этапом до 100м.		
48	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.		
49	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах.		
50	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске.		



51	Совершенствование навыков езды на лыжах.		
52	Совершенствование навыков езды на лыжах.		

4 четверть

53	Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков.		
54	Ловля мяча после отскока от пола. Упражнения на равновесие и меткость.		
55	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Упражнения на равновесие и меткость		
56	Отработка подачи мяча двумя руками снизу .		
57	Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре.		
58	Переноска набивных мячей в разных темпах.		
59	Комплекс ОРУ с мячами.		
60	Ознакомление с правилами игры в « Баскетбол». Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад.		
61	Отработка владения передачи мяча в парах.		
62	Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.		
63	Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч».		
64	Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры.		
65	Отработка подачи в пионерболе. Ловля мяча после отскока от стены.		
66	Учебно-тренировочная игра « Пионербол»		
67	Передача двумя руками от груди в движении .		
68	Метание мяча в движущуюся цель.		