

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»**

Рассмотрено на заседании  
ШМО учителей  
предметников  
протокол № 1  
от 27.08.2021 года

Согласовано на заседании  
методического совета  
школы протокол № 1 от  
30.08.2021 года

Утверждено приказом  
директора школы  
№ 185/1-ОД  
от 31.08.2021 года

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по адаптивной физкультуре  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
для 5 класса( 2 вариант)**

**Кривых С.В.**  
(ФИО учителя)

**на 2021 – 2022 учебный год**

**с. Викулово  
2021 год**

### **Пояснительная записка.**

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; ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

**Целью** занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. **Задачи** по адаптивной физической культуре:

- 1) всестороннее гармоническое развитие и социализация обучающихся;
- 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.
- 5) играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Наряду с вышеуказанными задачами в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся;
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива.

### **Срок реализации**

настоящей программы по предмету «Адаптивная физкультура» - 1 учебный год.

### **Общая характеристика учебного предмета**

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья.

Необходимо отметить, что обучающиеся 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 обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающихся, так как воспитанники представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья. Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

## Место учебного предмета в учебном плане.

На реализацию программы по адаптивной физкультуре в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 66 часов (2 часа в неделю).

### Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

**Личностными результатами** обучающихся являются:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- 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.
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Предметными результатами являются:

- 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.

### Содержание учебного предмета.

Раздел «Физическая подготовка».

Знать: правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; . **Уметь:** ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м; бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземлится при прыжках в высоту и в длину, метать теннисный мяч на дальность с одного шага.

Раздел «Коррекционные подвижные игры»: **Знать:** упрощённые правила игры; **Уметь:** ловить мяч, выполнять передачу от груди;

Раздел «**лыжная подготовка**» 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).

#### Тематическое планирование.

№п/п	Тема урока.	Основные виды деятельности обучающихся
1	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предмета. Построение в шеренгу.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности
2	Ходьба и бег с ускорением. Бег 50м.	Воспитание чувства ответственности за личную безопасность.
3	Выполнение команд. Бег (30 м, 60 м).	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
4	Прыжковая подготовка. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
5	Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места. Игра «кто быстрее»	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
6	Метание мяча в цель с шага. Прыжок в длину с места на результат.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
7	Метание мяча в цель.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
8	Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
9	Толкание набивного мяча . Ходьба и бег с преодолением препятствий.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
10	Метание на дальность. Бег и ходьба в чередовании	Учить координации действий, ориентироваться в направлении

11	Метание на дальность. Игра "Салки"	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
12	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Передача большого мяча в колонне.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
14	Ведение мяча с изменением направления. Упражнения с флажками:	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
15	Подвижные игры. Эстафеты с мячом, обручем, эстафетной палочкой Игра «Что пропало?»	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
16	Упражнения с обручем. Броски и ловля мяча. Игра «Сбор картофеля»	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
17	Упражнения с обручем. Броски и ловля мяча. Игра «Сбор картофеля	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
18	Подвижные игры. Игра Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
19	Подвижные игры.ОРУ. Игры Эстафеты с мячом, обручем Игра «Карусель».	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
20	Подвижные игры.Эстафеты с эстафетной палочкой Игра «Карусель».	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
21	Подвижные игры. Ведение баскетбольного мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
22	Подвижные игры.Эстафеты с мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
23	Подвижные игры.Эстафеты с набивным мячом. Общеразвивающие упражнения с мячами	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
24	Общеразвивающие упражнения с флажками. Подвижная игра «Пионербол»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом

25	Общеразвивающие упражнения с флажками. Игра «береги руки»Перелезание через препятствие .	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
26	Инструктаж по ТБ.Акробатика.Движения и передвижения строем.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
27	Движения и передвижения строем. Акробатика.Название основных гимнастических снарядов	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
28	Кувырок вперёд. Техника исполнения акробатического соединения.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
29	Кувырki вперёд. Комплекс акробатических соединений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
30	Подвижные игры с бегом и прыжками.Прыжки в длину с места.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
31	Подвижные игры с бегом и прыжками.Прыжки в длину с места.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
32	Подвижные игры с бегом и прыжками.Стойка на лопатках из упора присев.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
33	Подвижные игры с бегом и прыжками.Стойка на лопатках из упора присев.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
34	«Мост» из положения лёжа.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
35	«Мост» из положения лёжа.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
36	Акробатическое соединение . Подтягивание .Подвижные игры с метанием и бегом.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
37	Акробатическое соединение . Подтягивание Подвижные игры с метанием и бегом.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом

38	Перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
39	Подвижные игры с метанием, бегом и прыжками. Челночный бег.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
40	Подвижные игры с метанием, бегом и прыжками. Челночный бег.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
41	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. Повороты и передвижения.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
42	Упражнения без предмета. Упражнения с обручем. Броски и ловля мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом
43	Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
44	Повороты и передвижения. Технические действия на лыжах Подвижные игры на лыжах.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
45	Лыжная подготовка. Подводящие упражнения на месте: Игра «Кто быстрее».	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
46	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
47	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
47	Повороты на лыжах переступанием. Прохождение дистанции 800м.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
49	Повороты на лыжах переступанием. Прохождение дистанции 800м.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
50	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
51	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .

52	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
53	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
54	Коррекционные игры: «Слушай сигнал», «Запомни порядок», «Космонавты»	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
55	Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Кого назвали тот и ловит», «Догони мяч», «метко в цель»	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
56	Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Кого назвали тот и ловит», «Догони мяч», «метко в цель»	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
57	Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Кого назвали тот и ловит», «Догони мяч», «метко в цель»	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
58	Подвижные игры на свежем воздухе: «Салки», "Уголки", "Догони мяч"	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
59	Подвижные игры на свежем воздухе: «Салки», "Уголки", "Догони мяч"	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
60	Подвижные игры на свежем воздухе: «Салки», "Уголки", "Догони мяч"	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
61	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игры «На внимание».	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
62	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
63	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
64	Подвижные игры на свежем воздухе: «Удочка», «Волк во рву», «Охотники и утки»	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

65	Подвижные игры на свежем воздухе: «Удочка», «Волк во рву», «Охотники и утки»	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
66	Подвижные игры на свежем воздухе: «Удочка», «Волк во рву», «Охотники и утки»	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

### **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

#### **Технические средства обучения.**

1. Компьютер.
2. Мультимедиапроектор.

#### **Учебно-практическое оборудование.**

1. Мячи детские резиновые.
2. Набивные мячи.
3. Обручи.
4. Гимнастические палки.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Лыжи

#### **Информационно-образовательные ресурсы.**

1. Дидактический демонстрационный материал.
2. Электронные учебные издания.
3. Тематические мультимедийные презентации.
4. Интернет – ресурсы.

#### **Учебно-методический комплекс.**

1. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.
2. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья ( для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.:Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

