

государственное казенное общеобразовательное  
учреждение Краснодарского края специальная  
(коррекционная) школа № 9 г. Туапсе

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 31 августа 2023 г. Протокол № 1  
Председатель  Н.В.Швецова



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По учебному предмету **адаптивная физкультура**

Уровень образования: **I этап– 1 дополнительный класс**

Количество часов: **1 дополнительный класс - 66 часов, 2 часа в неделю**

Учитель: **Тепулян Богдан**

Программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2, (1-12 классы).

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г., № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ).
- Приказа Министерства образования и науки от 19 октября 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические требования и нормативы к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»».
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2, (1-12 классы).
- Специальной индивидуальной программы развития учащейся 1 дополнительного класса;
- и иных нормативно-правовых документов и инструктивно-методических актов, регламентирующих образовательную деятельность.

**Целью** занятий по адаптивной физической культуре является - оптимизация физического состояния и развития ребенка; повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные **задачи** изучения предмета:

1. Формировать и совершенствовать основные и прикладные двигательные навыки.
2. Поддерживать жизненно важные функции организма, дыхательную, сердечно - сосудистую, мышечную и другие системы.
3. Формировать умение играть в подвижные игры.
4. Укреплять и сохранять здоровье детей, обеспечивать профилактику болезней и возникновения вторичных заболеваний.

5. Раскрыть возможные избирательные способности и интересы ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности.
6. Воспитывать нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость), навыки культурного поведения.
7. Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями.

## **2. Общая характеристика учебного предмета, с учетом особенностей его освоения обучающимися.**

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» охватывает специальную область физической культуры и является неотъемлемым условием овладения жизненными компетенциями обучающейся по СИПР. В процессе занятий адаптивной физкультурой решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи, необходимые для решения главной цели обучения - социализации учащихся.

Специфическими особенностями нарушения психического развития учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью являются инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Усвоение учебного материала и освоение социальных навыков носит неравномерный и избирательный характер. Приобретаемые знания, умения и навыки с большим трудом переносятся и используются в реальной жизни. Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Поэтому, при планировании уроков предусмотрена непрерывная повторяемость полученных навыков, возвращение к ним на последующих уроках, использование этих навыков в иных связях и отношениях, включение в них новых упражнений.

Игровой метод является наиболее целесообразным для процесса обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью на уроках адаптивной физкультуры. Правильно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания развивают мелкую моторику, координацию движений, точность и другие, физические и интеллектуальные способности учащихся.

Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Поскольку учащиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога. Создаются такие

специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в умеренной, тяжелой или глубокой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития.

Рабочая программа «Адаптивная физкультура» в 1 дополнительном классе рассчитана на один год в объёме 66 учебных часов, 2 часа в неделю, в соответствии с недельным расписанием СИПР учащейся.

### **4. Планируемые (возможные) личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

К **личностным результатам** освоения АООП в рамках предмета «Адаптивная физкультура» на начальном этапе обучения учащихся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени с ТМНР относятся:

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. развитие самостоятельности и личной 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.

#### **Предметные результаты освоения учебного предмета:**

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, координации, последовательности движений. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности. Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: доступные физические упражнения, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка. Умение выполнять физические упражнения, играть в подвижные игры и др.

### **5. Содержание учебного предмета.**

Программа по адаптивной физкультуре состоит из раздела *«Физическая подготовка» и направлений - построения и перестроения; общеразвивающие и корригирующие упражнения; прыжки; броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.*

#### **Раздел «Физическая подготовка». Построения и перестроения.**

Ходьба в колонне по одному игра «Мы едем на поезде». Бег в колонне (Подвижная игра «Догоните меня»). Ходьба в колонне по прямой линии в заданном направлении, в различных направлениях, между предметами, (друг за другом). Бег по заданному направлению, (друг за другом), бег вслед за учителем.

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.**

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев игра «Кулачки». Круговые движения кистью упражнение «Фонарики». Движения плечами вверх, вниз, вперед, назад упражнение «Плечики». Движения головой: наклоны вперед, назад и в сторону, игра «Делай, как я». Наклоны туловища вперед, назад и в сторону, игра «Повторяй, за мной». Повороты

туловища вправо (влево), игра «Кто внимательный?». Ходьба с удержанием рук на поясе (на голове). Ходьба в умеренном темпе. Бег в умеренном темпе. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Отход от стены с сохранением правильной осанки. Дыхательные упражнения: произвольный вдох, выдох через рот и нос. Одновременное, поочередно сгибание и разгибание пальцев.

Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Сгибание фаланг пальцев. Круговые движения прямыми руками вперед и назад.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, приседание на месте на ногах попеременно, прыжки на двух ногах продвижением вперед. Подскоки на мячах-прыгунках, преодоление препятствий, игры «Кто выше?», «Зайчики», «Попрыгунчики», «Перепрыгнем ручеек». Прыжки на двух ногах на месте с поворотами. Прыжки на двух ногах на месте, с движениями рук в стороны. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед, упражнение «Попрыгаем».

**Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.** Броски и ловля среднего мяча двумя руками, подвижные игры «Лови мяч», «Попади в цель», «Самый ловкий», «Догони мяч». Броски мяча двумя руками вверх. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов мячом.

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

| №  | Раздел, количество часов                     | № | Темы  | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся.   |
|----|--|---|---|--------------|---|
| 1. | <b>1. Построения и перестроения.</b><br>(15) | 1 | Построение в колонну по одному. Игра «Мы едем на поезде». | 1            | Построение в колонну, ходьба в колонне руки на плечи впереди идущего; ходьба по линии в паре с учителем; ходьба в сторону фишки; ходьба по залу; ходьба между фишек; ходьба по коврику разминка ступни; ходьба за |
| 2. |  | 2 | Ходьба по прямой линии в паре с учителем.                 | 1            |   |
| 3. |  | 3 | Ходьба в колонне с учителем.                              | 1            |   |
| 4. |  | 4 | Ходьба в колонне.   | 1            |   |
| 5. |  | 5 | Ходьба в заданном направлении (к фишке или фишкам).       | 2            |   |
| 6. |  | 6 |   |              |   |
| 7. |  | 7 | Ходьба без обуви по массажным коврикам.                   | 2            |   |
| 8. |  | 8 |   |              |   |
| 9. |  | 9 | Ходьба друг за другом, в заданном направлении.            | 1            |   |

|     |  |    |   |   |  |
|-----|--|----|---|---|--|
| 10. |  | 10 | Бег вслед за учителем.<br>Подвижная игра «Догоните меня».                         |   | учителем; бег за учителем; бег в сторону учителя; бег за учителем и убежание от учителя;<br>Разминка кисти сжиманием кулака ; разминка фаланг пальцев; разминка и поочередное сжимание и разжимание кисти ; разминка плечевого сустава; разминка головы ; наклоны туловища; разминка рук в движении; ходьба по мату; бег с предметом; стойка у стены спина прямая; движение от стены с прямой спиной ; подскоки в паре с учителем ; прыжки вверх ; прыжки между фишками ; выполнение подскоков на ногах; прыжки вперед; подскоки от мяча прыгунка; сгибание и разгибание фаланг пальцев; вращение фишек на вытянутых |
| 11. |  | 11 | Бег по направлению к учителю.   | 1 |  |
| 12. |  | 12 | Бег друг за другом, в заданном направлении.                                       | 1 |  |
| 13. |  | 13 | Ходьба между предметами.  | 2 |  |
| 14. |  | 14 |   |   |  |
| 15. |  | 15 | Бег в колонне.  | 1 |  |
| 16. | <b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения. ( 26часов).</b> | 1  | Сгибание и разгибание пальцев в кулак. Игра «Кулачки».                            | 1 |  |
| 17. |  | 2  | Поочерёдное сгибание пальцев одной руки и разгибание другой.                      | 1 |  |
| 18. |  | 3  | Круговые движения кистью.<br>Упражнение «Фонарики».                               | 2 |  |
| 19. |  | 4  |   |   |  |
| 20. |  | 5  | Движения плечами вверх – вниз, вперед - назад.<br>Упражнение «Плечики».           | 1 |  |
| 21. |  | 6  | Наклоны и повороты головы.<br>Игра «Делай, как я».                                | 1 |  |
| 22. |  | 7  | Наклоны и повороты туловища.<br>Игра «Повторяй, за мной».                         | 1 |  |
| 23. |  | 8  | Повороты туловища вправо (влево). Игра «Кто внимательный?».                       | 2 |  |
| 24. |  | 9  |   |   |  |
| 25. |  | 10 | Ходьба в колонне по одному с упражнениями для рук.                                | 1 |  |
| 26. |  | 11 | «Веселое путешествие» по массажной дорожке, ходьба в умеренном темпе.             | 1 |  |
| 27. |  | 12 | Бег в умеренном темпе с игрушкой, с фишкой.                                       | 1 |  |
| 28. |  | 13 | Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.                              | 1 |  |
| 29. |  | 14 | Отход от стены с сохранением правильной осанки.                                   | 2 |  |
| 30. |  | 15 |   |   |  |
| 31. |  | 16 | Дыхательные упражнения: произвольный вдох выдох через рот и нос                   | 2 |  |
| 32. |  | 17 |   |   |  |
| 33. |  | 18 | Круговые движения кистью на вытянутые руки с предметом.<br>Упражнение «Фонарики». | 2 |  |
| 34. |  | 19 |   |   |  |
| 35. |  | 20 | Сгибание кисти вверх вниз с   | 1 |  |

|    |  |    |   |   |   |
|----|--|----|---|---|---|
|    |  |    | гимнастической палкой в руках.  |   | руках;  |
| 36 |  | 21 | Круговые движения кистью с мячом в руках.                                       | 1 | сгибание кисти с гимнастической                                       |
| 37 |  | 22 | Движения головой: наклоны вперед назад, в стороны с фиксацией положения головы. | 2 | палкой;   |
| 38 |  | 23 |   |   |   |
| 39 |  | 24 | Круговые движения прямыми руками вперед и назад.                                | 1 | сгибание и разгибание пальцев в кулак;                                |
| 40 |  | 25 | Наклоны с поворотом туловища вперед и назад, влево и право.                     | 2 | преодоление полосы препятствий;                                       |
| 41 |  | 26 |   |   |   |
| 42 | <b>3. Прыжки.<br/>(16 часов).</b>  | 1  | Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.       | 2 | Вращение рук вперед; наклоны туловища                                 |
| 43 |  | 2  |   |   |   |
| 44 |  | 3  | Прыжки на двух ногах на месте. Игра «Кто выше?».                                | 1 | наклоны и круговые  |
| 45 |  | 4  | Прыжки на двух ногах между предметами.  | 1 | движение головой;   |
| 46 |  | 5  | Прыжки, слегка продвигаясь вперед. Игра «Зайчики».                              | 1 | вращение кистью;  |
| 47 |  | 6  | Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.                      | 2 | прыжки на двух ногах на месте;  |
| 48 |  | 7  |   |   |   |
| 49 |  | 8  | Подскоки на мячах - прыгунах. Игра «Попрыгунчики».                              | 1 | прыжки с подыманием рук,  |
| 50 |  | 9  | Препятствия и их преодоление. Подвижная игра «Перепрыгнем ручеек».              | 2 | продвижением; бросание мяча в фишку; ловля мяча; бросание мяча вверх; |
| 51 |  | 10 |   |   |   |
| 52 |  | 11 | Прыжки на двух ногах на месте с поворотами.                                     | 1 | бросание мяча как можно   |
| 53 |  | 12 | Прыжки на двух ногах на месте, с движениями рук в сторону.                      | 1 | дальше; бросок в фишку.   |
| 54 |  | 13 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.                                     | 2 |   |
| 55 |  | 14 |   |   |   |
| 56 |  | 15 | Перепрыгивание. Упражнение «Попрыгаем».   | 2 |   |
| 57 |  | 16 |   |   |   |
| 58 | <b>4. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.<br/>(9 часов).</b> | 1  | Прокатывание мяча друг другу. Подвижная игра «Лови мяч».                        | 1 |   |
| 59 |  | 2  | Броски мяча двумя руками вверх.   | 1 |   |
| 60 |  | 3  | Бросание мяча на дальность.   | 2 |   |
| 61 |  | 4  |   |   |   |
| 62 |  | 5  | Сбивание предметов мячом.   | 1 |   |
| 63 |  | 6  | Ловля мяча двумя руками. Игра «Самый ловкий».                                   | 1 |   |



|    |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|---|--|
| 64 |  | 7 | Бросание мяча двумя руками.<br>Игра «Попади в цель». | 1 |  |
| 65 |  | 8 | Подвижная игра «Догони мяч».                         | 2 |  |
| 66 |  | 9 |  |   |  |

## **VII. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

### **Учебно-методические средства обучения.**

1. Комплект примерных рабочих программ для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
2. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
4. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие - Омск, Сиб ГАФК, 1999
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие - М.: Академия, 2002
6. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
8. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы /под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
9. Основные направления и содержание обучения детей и подростков с особыми образовательными потребностями/под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.

### **Спортивное оборудование.**

Стенка гимнастическая шведская.

Скамейка гимнастическая.

Стенка гимнастическая для лазания.

Мат гимнастический.

Коврик массажный со следочками, массажная дорожка.

Массажёр для стоп.

Мячи различного размера, мячи-прыгуны.

Свисток.

Кегли пластиковые.

Обручи.

Фишки.

Гимнастическая палка.

Согласовано

Протокол заседания

МО учителей начальных классов

от 23августа 2023 г. № 1

\_\_\_\_\_ М.Ю. Сучкова

Согласовано

заместитель директора по КР

«30» августа 2023 г.

\_\_\_\_\_ Е.Н. Вербицкая