

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**

II этап обучения - **6 класс**

Количество часов: **всего - 68 часов, 2 часа в неделю**

Учитель **Тепулян Богдан Рафикович**

Программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2, (1 дополнительный, 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» № 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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2, (1 дополнительный, 1-12 классы).

- Специальной индивидуальной программы развития учащегося 6 класса.

- и иных нормативно-правовых документов и инструктивно-методических актов, регламентирующих образовательную деятельность.

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

Основные **задачи** изучения предмета:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование умения играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей;
- коррекция нарушений физического развития;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.

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

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» является основной частью предметной области «Физическая культура» и направлен на расширение осознания своих физических возможностей и восприятия собственного тела; соотнесение самочувствия с настроением, двигательной активностью,

самостоятельностью и независимостью; освоение доступных видов физкультурной деятельности.

Обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляют готовность к взаимодействию со знакомым взрослым, могут понимать обращенную речь взрослого в соответствии с конкретной ситуацией. Однако, адаптивные возможности обучающихся характеризуются малой выносливостью, быстрым истощением и нечеткостью при выполнении определенных движений. При наличии самостоятельной ходьбы способы передвижения не решают основных проблем социальной адаптации и самостоятельности в окружении, освоенные двигательные умения нечеткие, фрагментарные, с прерыванием последовательной цепочки движений при достижении конкретной цели, с неустойчивостью и патологической цикличностью элементарных координаций при выполнении самостоятельных движений и действий.

При сформированности элементарных способов контроля и координации собственных движений, адаптивные возможности в общих и мелких психофизических умениях требуют стимуляции и контроля со стороны взрослого, освоенные некоторые элементарные двигательные умения прерывисты, краткосрочны, с отсроченным началом и «утерей» конечной цели при исполнении последовательной цепочки движений, с быстрым истощением сенсомоторных координаций при выполнении элементарных доступных движений и действий.

Особенностью организации учебного процесса по данной программе является: непрерывная повторяемость полученных навыков, возвращение к ним на последующих уроках, использование этих навыков в иных связях и отношениях, включение в них новых упражнений, а, следовательно, совершенствование и коррекция физического и физиологического состояния организма.

### **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 6 классе рассчитана на 1 год в объеме 68 учебных часов, 2 часа в неделю, в соответствии с недельным расписанием СИПР учащихся.

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

К личностным результатам освоения АООП в рамках предмета «Адаптивная физкультура» на II 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 возможные результаты** освоения учебного предмета:

- умение выделять доступным способом части собственного тела;
- умение выполнять согласованные действия обеими руками (удержание предмета в руке, броски, катание мяча и др.);
- умение передвигаться (ползти, идти, бежать) доступным способом к цели (к объекту);
- умение проявлять эмоциональные реакции для выражения состояния физического самочувствия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение действия с мячом: бросать (удерживать или отдавать) в руки взрослому мячи разного размера;
- умение играть в мяч (доступным способом) с учетом физических возможностей и ограничений;
- выполнение разминочных упражнений с помощью взрослого;
- ползание, подползание, переползание через препятствие;
- по сигналу прыгать на двух ногах на месте, взявшись за руки в паре на двух ногах;
- умение ходить с изменением темпа по сигналу учителя;
- умение бегать с изменением темпа по сигналу учителя.

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

Программа по адаптивной физической культуре для 6 класса включает разделы: «Физическая подготовка» и «Коррекционные подвижные игры».

В каждом разделе описаны игры и упражнения, посредством которых реализуются цели и задачи программы.

**Раздел «Физическая подготовка».**

*Построения и перестроения.*

Обучение принятию исходного положения для построения, перестроения и выполнения упражнений; принятию исходного положения для построения и перестроения, стойки «Основная стойка, стойка ноги врозь».

Обучение ходьбе по направлениям, заданным учителем (вперёд, назад); в колонне по одному с остановкой по сигналу учителя игра «Светофор»; в парах, в колонне за учителем.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.*

Данный раздел представлен различными упражнениями и комплексами упражнений, направленных на развитие различных групп мышц:

- Комплекс упражнений на развитие моторики рук – выполнение круговых сгибательных движений и действий совместно с учителем.
- Упражнение «Сгибание фаланг пальцев» - одновременное сгибание (разгибание) пальцев.
- Одновременные/поочередные движения руками в исходном положении «стоя», «сидя»: круговые движения кистью; одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз.
- Упражнения в основных движениях (повторение) - круговые движения руками в исходном положении «Руки к плечам», вращение плечами.
- Движения головой - наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.
- Упражнение «Наклонись» - наклоны туловища вперед (в стороны, назад).
- Упражнение «Повернись» - повороты туловища вправо (влево).
- «Зарядка для котят» - наклоны и повороты туловища на спортивном мате.
- Игра «Ладушки» - выполнение хлопков в ладони в паре с учителем.
- Упражнение «Четвереньки» - ползание на четвереньках на ладонях и коленях.
- «Зарядка для спортсмена» - комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц плечевого пояса и спины с фиксацией положения туловища.
- Упражнение для ног – поднятие ног до прямого угла на спортивном мате, имитация вращения педалей на велосипеде.
- Игры «Прыгунки» - прыжки с мячом.
- Упражнение «Дайвер» - комплекс упражнений для дыхания.
- Упражнение «Разноцветные флажки» - поочередное и одновременное поднятие флажков.
- Упражнение «Воробей в луже» - вращение руками в полу приседе.

*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. Игры «Бегаю везде», «Убегай», «Треугольники», «Прибегаем», «Кто быстрее?», «В паре».

#### *Прыжки.*

Данный раздел направлен на развитие такого двигательного умения, как «прыжки» и представлен следующими играми и упражнениями:

- Упражнение «Зайчики», «Зайцы на опушке» - прыжки на двух ногах на месте.
- Упражнение «Кто дальше прыгнет?» - прыжки в длину с места.
- Упражнение «Прыгни выше» - прыжки через шнур.
- Игра «Прыгай выше» - прыжки в высоту.
- Игра «Гордая лошадка» - прыжки с мячом.
- Игра «Спрыгни по сигналу» - выполнение прыжков со скамейки по сигналу учителя.

#### *Ползание, подлезание, лазание, перелезание.*

Игры «Обезьянки» (перелезание через препятствия), «В домике» (пролезание в обруч), «Следуй за мной», «Проползи», «Полоса препятствий», «Уползи», (разноименное и одноименное выполнение упражнений на ползание, подлезание, лазание и перелезание).

Упражнение «Лёжа – сидя» - переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа») по сигналу учителя.

#### *Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.*

Упражнение «Хватай!» - захват предметов разной величины, удержание предметов всей кистью. Игра «Передай другому» (передача предметов в колонне), выполнение последовательных действий «прием/передача предмета».

Игра «Мы самые меткие» - броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх, о пол, о стенку.

Упражнение «Поймай меня» - ловля среднего (маленького) мяча двумя руками.

Игра «Доставь на базу» - перенос груза из мешочков с песком на короткую дистанцию.

#### ***Раздел «Коррекционные подвижные игры».***

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

Обучение подвижной игре «Повторяй за мной» - повторение движений и упражнений за учителем.

Ознакомление с различными видами мячей (резиновый, волейбольный, баскетбольный), «Такие разные мячи», «Перебери мячи», катание мячей друг другу.

Тематическое занятие «Баскетбол» - узнавание баскетбольного мяча; передача баскетбольного мяча без отскока от пола; ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. Игра «Баскетболист» - ловля мяча с отскоком от пола.

Тематическое занятие «Волейбол» - узнавание волейбольного мяча; передача и приём волейбольного мяча снизу.

Игры «Догони мяч» - бросание мяча вдаль, бег за мячом, «Веселые старты» - упражнения в беге и прыжках.

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

№	Раздел	№	Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
1.	<b>1. Построения и перестроения. (9 часов).</b>	1.	Основная стойка.	1	Принятие исходного положения для построения и перестроения. Ходьба по направлениям, заданным учителем (вперёд, назад). Выполнение комплекса движений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки, ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу учителя. Выполнение ходьбы в парах, в колонне за учителем. Построение в шеренгу, в колонну, в круг по сигналу учителя.
2.		2.	Стойка «Ноги врозь».	1	
3.		3.	Обучение ходьбе по заданным направлениям.	2	
4.					
5.		5.	Упражнения «Стойка прямая».	2	
6.					
7.		7.	Ходьба в колонне по одному.	1	
8.		8.	Ходьба в паре .	1	
9.		9.	Игра «Светофор».	1	
10.	<b>2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. (20 часов).</b>	1.	Комплекс упражнений на развитие кистей рук.	1	Выполнение комплекса упражнений для рук совместно с учителем. Одновременное сгибание (разгибание) пальцев. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Выполнения комплекса упражнений на укрепление мышц спины, ног, плечевого пояса. Выполнение хлопков в ладони в паре с учителем.
11.		2.	Упражнение «Движение фаланг пальцев».	1	
12.		3.	Одновременные движения руками в исходном положении «стоя».	1	
13.		4.	Поочередные движения руками в исходном положении «стоя».	1	
14.		5.	Одновременные движения руками в исходном положении «сидя».	1	
15.		6.	Поочередные движения руками в исходном положении «сидя».	1	
16.		7.	Упражнения с приятием исходного положения .	1	
17.		8.	Упражнение вращения	1	

			плечами .		Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Прыжки на двух ногах; прыжки с одной ноги на другую. Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений с флажками. Комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц плечевого пояса и спины наклоны с поворотом туловища.		
18.		9.	Упражнение «Наклонись».	1			
19.		10.	Упражнение «Повернись».	1			
20.		11.	«Зарядка для котят».	1			
21.		12.	Игра «Ладушки».	1			
22.		13.	Упражнение «Четвереньки».	1			
23.		14.	Упражнения для ног .	1			
24.		15.	Игра «Прыгунки».	2			
25.		16.					
26.		17.	Упражнение «Дайвер».	1			
27.		18.	Упражнения «Разноцветные флажки».	1			
28.		19.	«Зарядка для спортсмена».	1			
29.		20.	Упражнения «Воробей в луже».	1			
30.	<b>3. Ходьба и бег. (9 часов).</b>	1.	Ходьба на носках.	1		Ходьба ровным шагом, на носках с различным положением рук (вверх, в стороны, на пояс). Ходьба с изменением направления движения и положения рук, с перешагиванием через предмет. Бег с изменением темпа и направления движения. Ходьба по гимнастические скамейки с помощью учителя, самостоятельно. Бег друг за другом с сохранением дистанции.	
31.		2.	Игра «Бегаю везде».	2			
32.		3.					
33.			4.	Игра «Убегай».			1
34.			5.	Упражнение «Треугольник».			1
35.			6.	Упражнение «Прибегаем».			1
36.			7.	Игра «Кто быстрее?»			1
37.			8.	Бег в колонне.	1		
38.			9.	Игра «В паре».	1		
39.	<b>4. Прыжки. (6 часов).</b>	1.	Упражнение «Зайчики».	1	Прыжки на двух ногах на месте. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Прыжки через шнур. Спрыгивание с гимнастической скамейки по		
40.		2.	Игра «Зайцы на опушке».	2			
41.		3.					
42.			4.	Упражнение «Кто дальше прыгнет?».		1	
43.			5.	Упражнение «Прыгни		1	



			выше».		сигналу учителя «Прыгай».
44		6.	Игра «Спрыгни по сигналу».	1	
45	<b>5. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. (8 часов).</b>	1.	Игра «Доползи».	1	Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Ползание на четвереньках через препятствия. Перелезание через препятствия. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа») по сигналу учителя. Пролезание в обруч. Разноименное и одноименное выполнение упражнений на ползание, подлезание, лазание и перелезание.
46		2.	«Полоса препятствий».	2	
47		3.			
48		4.	Игра «Уползи».	2	
49		5.			
50		6.	Упражнение «Лёжа – сидя».	1	
51		7.	Игра «В домике».	1	
52		8.	Игра «Следуй за мной».	1	
53	<b>6. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. (6 часов).</b>	1.	Упражнение «Хватай!».	1	Захват предметов разной величины. Передача предметов в колонне. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками. Перенос груза из мешочков с песком на короткую дистанцию.
54		2.	Игра «Передай другому».	1	
55		3.	Игра «Мы самые меткие».	2	
56		4.			
57		5.	Упражнение «Поймай меня».	1	
58		6.	Игра «Доставь на базу».	1	
59	<b>7. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. (10 часов).</b>	1.	Подвижная игра «Повторяй за мной».	1	Повторение движений и упражнений за учителем. Знакомство с различными названиями мячей, катание мячей друг другу. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. Ловля мяча с отскоком от пола. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча снизу. Прием волейбольного мяча снизу. Упражнения на равновесие. Упражнение в беге и прыжках. Бросание мяча вдаль, бег за мячом.
60		2.	«Перебери мячи».	1	
61		3.	Баскетбол.	2	
62		4.			
63		5.	Игра «Баскетболист».	1	
64		6.	Волейбол.	3	
65		7.			
66		8.			
67		9.	«Веселые старты».	1	
68		10.	Игра «Догони мяч».	1	

**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. Комплект примерных рабочих программ для 2 класса по отдельным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Комплект примерных рабочих программ для 3 класса по отдельным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
4. Комплект примерных рабочих программ для 4 класса по отдельным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### **Спортивное оборудование.**

Стенка гимнастическая шведская

Скамейка гимнастическая

Стенка гимнастическая для лазания

Мат гимнастический

Коврик массажный со следочками

Массажер для стоп

Скакалки

Шнур капроновый

Секундомер

Свисток

Кегли пластиковые

Обручи

Мячи различных размеров

Мячи различных размеров, волейбольный, баскетбольный

Спортивный мат

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

МО учителей гуманитарно -

политехнического цикла

ГКОУ школы № 9 г. Туапсе

от «23» августа 2023 г. № 1

Руководитель МО

Л.Г. Присяжная

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по КР

Е.Н. Вербицкая

«30» августа 2023 г.