

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа д. Охона»  
Пестовского района Новгородской области**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2021г.

Согласовано с  
методическим советом  
Протокол №1 от 30.08.2021г.

Утверждаю  
директор МБОУ «СШ д.Охона»  
/Т.В. Чучман/  
приказ № 77 от 30.08.2021 г.



**Рабочая программа  
по предмету «адаптивная физкультура»  
5-9 ССД класс  
(340 часов)**

**Разработала:**  
**Панкова Анна Александровна**  
учитель начальных классов  
первой квалификационной категории.

**д. Охона**

**2021 год**

## Адаптивная физкультура Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «адаптивная физкультура» разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### Рабочая программа по предмету «адаптивная физкультура».

реализована через учебно - методический комплекс: В.М. Мозговой – Уроки физической культуры в начальных классах. – М.: Просвещение 2007.

**Целью** реализации рабочей программы является усвоение содержания предмета и достижение обучающимися результатов обучения в соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью интеллектуальными нарушениями.

#### **Задачи:**

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);
- формирование умения играть в подвижные спортивные игры.

**Программа** предмета рассчитана на 4 года.

Общее количество часов составляет 340 часов, со следующим распределением часов:

5 класс-68 часов

6 класс-68 часов

7 класс-68 часов

8 класс- 68 часов

9 класс-68 часов

#### **Методы и приёмы обучения:**

Информационно-коммуникационная технология, игровые технологии технология развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии.

#### **Формы промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация
1 четверть- Дневник наблюдения.
2 четверть – Дневник наблюдения.
3 четверть – Дневник наблюдения.
Годовая – Дневник наблюдения.

#### **Критерии оценивания**

Уровни освоения (выполнения) действий/операций	
1. Пассивное участие/соучастие - действие выполняется взрослым (ребёнок поз воляет что-нибудь сделать с ним)	отс

<b>2. Активное участие-</b> действие выполняется ребёнком: - со значительной помощью взрослого - с частичной помощью взрослого - по последовательной инструкции (изображения или вербально)	<b>А</b>
✓ По подражанию или по образцу ✓ Самостоятельно с ошибками ✓ Самостоятельно	<b>по со с</b>
<b>Сформированность представлений</b>	
1. Представление отсутствует	<b>-</b>
2. Не выявить наличие представлений	<b>отс</b>
3. Представление на уровне: ✓ Использования по прямой подсказке ✓ Использования с косвенной подсказкой (изображение) ✓ Самостоятельного использования	<b>ип икп +</b>

### **Оценочные материалы.**

Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в дневника наблюдения и в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

#### **Личностные результаты:**

##### Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

##### Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

##### Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша);
- проявляет уважение к людям старшего возраста.

##### «Уверенность в себе»

- осознает, что может, а что ему пока не удастся;

##### «Чувства, желания, взгляды»

- понимает эмоциональные состояния других людей;
- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);
- проявляет собственные чувства;

##### «Социальные навыки»

- умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх,

инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

#### Мотивационно – личностный блок

- испытывает потребность в новых знаниях (на начальном уровне)
- стремится помогать окружающим

#### Биологический уровень

- сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

#### Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);

#### Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- осознает, что определенные его действия несут опасность для него;

#### Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

#### Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведения искусства;

#### Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;
- принимать и оказывать помощь.

#### **Предметные результаты:**

- контролировать положение головы и тела, в положении лёжа, сидя, стоя (освоение в полном объёме);
- выполнять двигательные переходы в вертикальной и горизонтальной плоскости;
- ориентироваться в пространстве;
- обследовать предметы с помощью рук;
- использовать различные захваты;
- выполнять действия одной, двумя руками;

#### **Базовые учебные действия:**

#### Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

#### Формирование учебного поведения:

#### 1) направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):

- фиксирует взгляд на звучащей игрушке;
- фиксирует взгляд на яркой игрушке;
- фиксирует взгляд на движущей игрушке;
- переключает взгляд с одного предмета на другой;

- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса;
- фиксирует взгляд на изображении;

2) умение выполнять инструкции педагога:

- понимает жестовую инструкцию;
- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения).

3) использование по назначению учебных материалов:

- бумаги;
- карандашей;
- пластилина;
- дидактических игр.

4) умение выполнять действия по образцу и по подражанию:

- выполняет действие способом рука-в-руке;
- подражает действиям, выполняемым педагогом;
- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога;

Формирование умения выполнять задание:

1) в течение определенного периода времени:

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи педагога способен выполнить посильное задание от начала до конца.

Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.:

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры». Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней.

## **Содержание программы учебного предмета « адаптивная физкультура»**

### **Физическая подготовка**

*Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч». 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 головой: наклоны вперед (назад, в стороны). Поднимание головы в положении «лежа на животе». Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).

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.

*Ходьба и бег.* Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, приставным шагом, широким шагом. 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.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами), с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге на месте. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте.

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз).

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

### **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). Приём 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). Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение мяча партнёру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану. 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, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка», «Быстрые санки», «Строим дом».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Название раздела и темы.	Кол-во часов.
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>18 часов</b>
1	Вводный инструктаж.	1
1	Построение в шеренгу, в колонну по одному.	1
2	Размыкание на вытянутые руки вперед.	1
3	Ходьба в колонне по двое за учителем	1
4	Бег в колонне по двое за учителем.	1
5	Бег змейкой взявшись за руки за предметами.	1
6	Бег змейкой вокруг обручей.	1
7	Ходьба с удержанием рук за спиной, над головой.	1
8	Дыхательные упражнения.	1
9- 10	Упражнения со скакалкой.	2
11	Ходьба за учителем с изменением темпа.	1
12	Перешагивание через шнур.	1
13	Перешагивание через скамейку.	1
14	Ходьба по ребристой дорожке.	1
15	Игра «Болото».	1
16	Игры с бегом и прыжками «Кошки- мышки».	1
17- 18	Упражнения на фитнес-мяче.	2
	<b>Построение и перестроение. Физическая подготовка.</b>	<b>14 часов</b>
19	Вводный инструктаж. Построение в колонну, в шеренгу по одному.	1
20	Произвольный вдох через нос, а выдох через рот.	1
21	Вращение маленького мяча двумя пальцами на полу.	1
22	Сгибание и разгибание пальцев в кулак.	1
23	Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев кулак.	1
24	Движения руками лёжа на спине.	1
25	Движения руками вперёд-назад лёжа на боку.	1
26	Упражнения на развитие мелкой моторики.	1
27	Закрепление упражнений на развитие мелкой моторики	1
28	Движения головой вправо – влево.	1
29	Поднимание головы в положении лёжа на животе.	1
30	Ходьба с высоким подниманием колен.	1
31	Поднимание и опускание на носки на месте.	1
32	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке.	1
	<b>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.</b>	<b>18 часов</b>
33	Вводный инструктаж. Построение в круг.	1
34- 35	Передача мяча в шеренге по кругу.	2

36-37	Передача мяча в шеренге.	2
38-39	Броски мяча в корзину.	2
40-41	Броски мяча друг другу в парах.	2
41-42	Ловля большого мяча от учителя к ученику.	2
43-44	Катания мяча в парах.	2
45	Разучивание коррекционной игры «Найди свой домик».	1
46	Закрепление коррекционной игры «Найди свой домик».	1
47	Ходьба по залу по «следочкам».	1
48	Ходьба по залу по ребристым кочкам.	1
49	Упражнения на беговой дорожке.	1
	<b>Физическая подготовка. Коррекционные игры.</b>	<b>18 часов</b>
50	Вводный инструктаж.	1
51	Принятие исходного положения: стойка «Ноги на ширине плеч».	1
52	Построение в колонну по одному.	1
53	Размыкание на вытянутые руки вперёд.	1
54	Повороты по ориентирам.	1
55	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1
56	Приседания.	1
57	Круговые движения стопами.	1
58	Катание мяча между предметами.	1
59	Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.	1
60	Прыжки на двух ногах на месте с поворотами.	1
61	Прыжки с ноги на ногу.	1
62	Подлезания под препятствия на четвереньках.	1
63	Поочерёдное поднимание и опускание прямых ног.	1
64	Переход из положения лёжа в положение сидя.	1
65	Ходьба с высоким подниманием колен.	1
66-67	Игра – эстафета «Полоса препятствий».	1
68	Итоговый контроль. Тестирование.	1