

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Калмыкия**

**образования**

**Отдел образования и культуры администрации Яшалтинского РМО**

**МКОУ «Октябрьская СОШ им. А. Дурнева»**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогический совет

Протокол №1 от  
«28» 08 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Нестеренко Д.С.  
Протокол №1 от  
«27» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МКОУ  
"ОСОШ им.  
А.Дурнева"

\_\_\_\_\_  
Сангаджиева Е.Х.  
Приказ №68 от  
«28» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебный предмет «Адаптивная физкультура»**

для обучающихся 5 класса

**посёлок Октябрьский, 2024г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана с целью организации получения качественного образования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющими заключения психолого-медико-педагогической комиссии, сохранения и совершенствования единого образовательного процесса в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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 раздел: «Физическая подготовка»

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, 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, бадминтон, мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

### Содержание

В учебном плане на предмет отведен 1 час в неделю, 34 часа в год.

Физическая подготовка.

Перечень возможных задач.

## 1) Построения и перестроения.

Формирование умения:

- принимать исходное положение для построения и перестроения
- строиться в колонну, шеренгу
- перестраиваться из шеренги в круг
- выполнять размыкание
- выполнять повороты на месте
- ходить в колонне
- бегать в колонне

## 2) Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

### 1. Дыхательные упражнения.

Формирование умения выполнять произвольный вдох и выдох

### 2. Общеразвивающие упражнения.

Формирование умения:

- поочередно и одновременно сгибать и разгибать пальцы
- противопоставлять первый палец остальным на руке, пальцы одной руки пальцам другой руки
- одновременно сгибать в кулак пальцы одной руки и разгибать на пальцы другой руки
- выполнять круговые движения кистью
- сгибать фаланги пальцев
- выполнять одновременные и поочередные движения руками
- выполнять круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»
- выполнять движения плечами
- выполнять движения головой

- поднимать голову в положении «лежа на животе»
- выполнять наклоны туловища
- выполнять повороты туловища
- выполнять круговые движения прямыми руками
- выполнять наклоны туловища в сочетании с поворотами
- стоять на коленях
- ходить, высоко поднимая колени
- ходить, поднимая прямые ноги
- выполнять движения стопами
- приседать
- ползать на четвереньках
- выполнять поочередные и одновременные движения ногами: поднимание и отведение прямых и согнутых ног, круговые движения
- переходить из положения «лежа» в положение «сидя» и наоборот
- ходить по доске, лежащей на полу
- ходить по гимнастической скамейке
- стоять у вертикальной плоскости в правильной осанке
- выполнять движения руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости
- отходить от стены на несколько шагов, сохраняя правильную осанку

### 3. Ходьба и бег.

Формирование умения ходить, держа руки за спиной, на поясе, на голове, в стороны

Формирование умения выполнять движения руками при ходьбе Формирование умения ходить:

- ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе
- в умеренном, медленном и быстром темпе

- ходить с изменением темпа и направления движения Формирование умения бегать:

- в умеренном, медленном и быстром темпе

- бегать с изменением темпа и направления движения

Формирование умения преодолевать препятствия при ходьбе и беге

Формирование умения бегать, высоко поднимая бедро, захлестывая голень назад, приставным шагом

#### 4.Прыжки.

Формирование умения прыгать:

- на двух ногах

- на одной ноге

Формирование умения перепрыгивать с одной ноги на другую Формирование умения прыгать:

- в длину

- в высоту

- в глубину

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития ребенка в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка. Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект». Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в оценке сформированности

действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

#### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту	Содержание
Общеразвивающие и корригирующие упражнения					
1	Формирование умения выполнять произвольный вдох и выдох.	1			Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
2	Формирование умения одновременно сгибать и разгибать пальцы	1			Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
3	Формирование умения поставлять первый палец остальным на руке, пальцы одной руки, пальцам другой руки.	1			Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двум рукам), пальцы одной руки пальцам другой поочередно (одновременно).
4	Формирование умения одновременно сгибать в кулак пальцы одной руки и разгибать пальцы на другой руке.	1			Сгибание пальцев кулак на одной руке, с одновременным разгибанием на другой руке.
5	Формирование умения выполнять круговые движения кистью	1			Круговые движения кистью.
6	Формирование умения сгибать фаланги пальцев.	1			Сгибание фаланги пальцев.

7	Формирование умения выполнять одновременные и поочередные движения руками.	1			Одновременное (поочередное) движение руками в исходных положениях.
8	Формирование умения выполнять движения плечами.	1			Движение плечами вперед (назад, вверх, вниз).
9	Формирование умения выполнять движения головой.	1			Движения головой: наклоны вперед, назад.
10	Формирование умения поднимать голову в положении «лёжа на животе».	1			Поднимание головы в положении «лёжа на животе».
11	Формирование умения выполнять наклоны туловища.	1			Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).
12	Формирование умения выполнять повороты туловища.	1			Повороты туловища вправо, влево.
13	Формирование умения выполнять наклоны туловища в сочетании с поворотами.	1			Наклоны туловища в сочетании с поворотами.
14	Формирование умения стоять на коленях.	1			Стояние на коленях.
15	Формирование умения ходить высоко поднимая колени.	1			Ходьба с высоко подниманием колен.
16	Формирование умения ходить поднимая прямые ноги.	1			Ходьба с подниманием прямых ног.
17	Формирование умения выполнять движение стопами.	1			Движение стопами: поднимание опускание, наклоны, круговые движения.

18	Формирование умения приседать.	1			Приседание.
19	Формирование умения ползать на четвереньках.	1			Ползание на четвереньках.
20	Формирование умения выполнять поочередные и одновременные движения ногами.	1			Поочередное (одновременное) движение ногами.
21	Формирование умения ходить по доске, лежащей на полу.	1			Ходьба по доске, лежащей на полу.
22	Формирование умения ходить по гимнастической скамейке.	1			Ходьба по гимнастической поверхности.
23	Формирование умения стоять у вертикальной поверхности в правильной осанке.	1			Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.
24	Формирование умения выполнять движения руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости.	1			Движениями руками и ногами у вертикальной плоскости.
25	Формирование умения отходить от стены на несколько шагов, сохраняя правильную осанку.	1			Отход от стены с сохранением правильной осанки.
26	Формирование умения ходьбе с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи,	1			Ходьба по спортивному залу с удержанием рук за спиной, на поясе, на голове, в стороны. Различные движения руками при ходьбе.

	вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.				
27	Формирование умения ходьбе ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.	1			Ходьба по спортивному залу в различном направлении на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом в полуприседе, в приседе.
28	Формирование умения ходьбе в умеренном (медленном, быстром) темпе	1			Ходьба по спортивному залу в умеренном, медленном и быстром темпе
29	Формирование умения бегу в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1			Бег по спортивной площадке в умеренном, медленном и быстром темпе
30	Формирование умения преодолению препятствий при ходьбе (беге).	1			Ходьбы через мячи, бег через гимнастические палки
31	Формирование умения бегу с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1			Бег на спортивной площадке на небольшой территории с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставном шагом.
32	Формирование умения прыжку на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением	1			Прыжки на спортивной площадке на месте с поворотом с различными движениями рук.

	вперед (назад, вправо, влево).				
33	Формирование умения перепрыгиванию с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1			Прыжки на спортивной площадке с одной ноги на другую на месте и в движении
34	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту и глубину.	1			Прыжки на прыжковой яме с места и с разбега 3-4 шагов, через веревку на маты толчком одной ноги, прыжки с гимнастической скамейки на маты с двух ног.

Учебно-методическое пособие:

1. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида: Сб. 1 .-М.: Гуманит. Издцентр ВЛАДОС, 2000-224с.
2. Учебное пособие: «Физическая культура во вспомогательной школе» под редакцией Е.С.Черника, М: 1997г.
3. «Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе» под редакцией В.В.Воронковой, М, «Школа-пресс» Л 994г.
4. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллектуального развития (легкая атлетика): Учебно-методическое пособие/ Н.О.Рубцова, В.И.Ильин (Федеральное агентство по образованию Министерства образования и науки Российской Федерации, подпрограмма «Дети-инвалиды» Федеральной целевой программы «Дети России», РГУФК). -М.,2004.-152с.