

Одобрено педагогическим советом  
МБОУ СОШ №30 г. Пензы  
«29» августа 2023 г., протокол № 14

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 160-од от 29.08.2023  
Директор МБОУ СОШ № 30 г. Пензы  
\_\_\_\_\_ А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

**«Адаптивная физкультура»  
6 класс**

**(ФГОС УО (ИН), вариант 2)**

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе Требования к результатам освоения АООП Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) (далее – ФГОС УО (ИН)), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФАООП УО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физкультура» (далее – ФРП «Адаптивная физкультура»), а также ориентирована на целевые приоритеты, построенные в федеральной рабочей программе воспитания.

**Цель:** повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Задачи:**

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков, фонда жизненно важных движений и игровой деятельности;
- общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим;
- преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса;
- укрепление и сохранение здоровья, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

## **2. Общая характеристика предмета «Адаптивная физкультура»**

Специфичность понятия «адаптивная физкультура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для детей с ОВЗ, в т.ч. школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что адаптивная физкультура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма детей.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и общей моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР. Необходимо отметить, что обучающиеся данной категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физкультуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у обучающихся с ТМНР двигательных навыков.

Обучение строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с ТМНР.

Под физическим развитием обучающихся с ТМНР следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

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

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями) (2 вариант) учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана.

На его изучение в 6 классе отведено 2 часа в неделю, 68 часов в год, 34 учебные недели.

#### **4. Личностные и предметные результаты**

##### **Личностные результаты освоения учебного предмета**

- 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), 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**

##### **1. 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.

##### **2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:**

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка: Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по широкой гимнастической скамейке. Бег с изменением направления движения. Лазание через стойку. Лазание по гимнастической сетке вправо (влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед. Сбивание кеглей большим и малым мячом. Преодоление препятствий при ходьбе (перешагивание через кубики). Прием волейбольного мяча сверху, снизу. Выполнение удара футбольным мячом с 2-х шагов в пустые ворота, в ворота с вратарем. Знакомство с бадминтоном. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану (нижняя подача), (верхняя подача). Отбивание баскетбольного мяча от пола двумя руками, одной рукой. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений: подвижные игры с предметами и без предметов. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения при передвижении на лыжах из положения «лежа на боку».

Переход в положение «сидя на боку» при падении на лыжах (опора на правую руку). Подъем после падения на лыжах в положение «стоя». Катание на санках с партнером. Знакомство с двухколесным велосипедом. Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров).

### **3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:**

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

#### **Сформированность базовых учебных действий.**

1. Подготовка обучающегося к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность,
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе
- передвигаться по школе,
- находить свой класс, другие необходимые помещения.

Частично реализуется в личностных планируемых результатах

2. Формирование учебного поведения:

- выполняет одноступенчатую инструкцию
  - использование по назначению учебных материалов:
  - умение выполнять действия по образцу и по подражанию
- самостоятельно выполняет действия с опорой на картинный план

3. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени
- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания

5-7 мин.

- от начала до конца
- выполняет задания, но требуется незначительная стимуляция
- с заданными качественными параметрами
- ориентируется в качественных параметрах задания в соответствии с содержанием программы обучения по предмету, коррекционному курсу

4. 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 самостоятельно
- самостоятельно выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план)
- самостоятельно переходит от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом.

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

Содержание программы по предмету «Адаптивная физическая культура» направлено на целостное обучение с последующим усложнением, углублением и совершенствованием упражнений. Рабочая программа предполагает выработать у учащихся прочный двигательный стереотип в основных упражнениях различных разделов учебной программы. Достигается это постоянным повторением и совершенствованием ранее изученного учебного материала из урока в урок, из года в год. Обучение осуществляется посредством специально отобранных упражнений и игр. Применяются общеразвивающие, имитационные подготовительные и специальные упражнения, общеразвивающие и специальные игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

### **Физическая подготовка.**

Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по широкой гимнастической скамейке. Бег с изменением направления движения. Лазание через стойку. Лазание по гимнастической сетке вправо (влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед. Сбивание кеглей большим и малым мячом. Преодоление препятствий при ходьбе (перешагивание через кубики).

### **Коррекционные подвижные игры.**

Прием волейбольного мяча сверху, снизу. Выполнение удара футбольным мячом с 2-х шагов в пустые ворота, в ворота с вратарем. Знакомство с бадминтоном. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану (нижняя подача), (верхняя подача). Отбивание баскетбольного мяча от пола двумя руками, одной рукой. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений: подвижные игры с предметами и без предметов

### **Лыжная подготовка.**

Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения при передвижения на лыжах из положения «лежа на боку». Переход в положение «сидя на боку» при падении на лыжах (опора на правую руку). Подъем после падения на лыжах в положение «стоя». Катание на санках с партнером.

### **Велосипедная подготовка**

Знакомство с двухколесным велосипедом. Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров)

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

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы и темы уроков.</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Виды деятельности учащихся</b>
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>22</b>	
1	Ходьба по доске, лежащей на полу	2	Подводящие упражнения: ОРУ без предмета, дыхательные упражнения. Основные упражнения: Ходьба по прямой в медленном, среднем и быстром темпе за учителем; к ориентирам по заданию учителя. Корректирующие упражнения:
2	Ходьба по широкой гимнастической скамейке	2	Подводящие упражнения: Выполнение строевых команд. Основные упражнения: Ходьба быстрым шагом. Корректирующие упражнения: Дыхательные упражнения по подражанию «согреть руки»
3	Бег с изменением направления движения	2	Подводящие упражнения: Ходьба с различными движениями рук; ходьба на носках. Основные упражнения: бег на короткие дистанции. Корректирующие упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).

4	Лазание через стойку	2	Развитие скоростно-силовых способностей. Подводящие упражнения: Основные упражнения: Корректирующие упражнения: свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот).
5	Лазание по гимнастической сетке вправо (влево)	2	Подводящие упражнения: Ходьба по прямой на носках, с поочередным выносом прямых ног вперед. Бег в колонне по одному за учителем. Корректирующие упражнения: сгибание фаланг пальцев на правой (левой) руке
6	Прыжки на одной ноге на месте	2	Коррекция скоростных навыков. Подводящие упражнения: ходьба, ОРУ без предмета Основные упражнения: Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения
7	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	2	Коррекция правильной осанки; коррекция пространственной ориентировки. Подводящие упражнения: Ходьба по прямой; ходьба за учителем,. Основные упражнения: Корректирующие упражнения: свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот).
8	Сбивание кеглей большим мячом	2	Коррекция техники равномерного бега. Сбивание с места в цель. Специальные беговые упражнения.
9	Сбивание кеглей малым мячом	2	Коррекция внимания
10	Преодоление препятствий при ходьбе (перешагивание через кубики)	2	Коррекция правильной осанки; коррекция пространственной ориентировки.
11	Преодоление препятствий при беге (через гимнастическую палку)	2	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
	<b>Велосипедная подготовка</b>	<b>8</b>	
12	Знакомство с двухколесным велосипедом.	2	Соблюдение правил техники безопасности. Коррекция вербальной памяти и внимания. Корректирующие упражнения: Сгибание фаланг пальцев.

13	Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед	2	Соблюдение правил техники безопасности. Развитие волевых качеств. Специальные беговые упражнения.
14	Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде	2	Соблюдение правил техники безопасности Коррекция вербальной памяти и внимания. Подводящие упражнения: Движения руками вверх, вперед, в стороны, на пояс, к плечам. Наклоны головы и туловища.
15	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров)	2	Соблюдение правил техники безопасности Коррекция вербальной памяти и внимания. Подводящие упражнения: Движения руками вверх, вперед, в стороны, на пояс, к плечам. Наклоны головы и туловища.
Лыжная подготовка		8	
16	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения при передвижения на лыжах из положения «лежа на боку»	2	Соблюдение правил техники безопасности Коррекция пространственной ориентировки. Корректирующие упражнения: свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот). Правила игры. Игра «Волк во рву»
17	Переход в положение «сидя на боку» при падении на лыжах (опора на правую руку)	2	Коррекция пространственной ориентировки. Соблюдение правил техники безопасности
18	Подъем после падения на лыжах в положение «стоя»	2	Соблюдение правил техники безопасности .Коррекция вербальной памяти на основе запоминания и воспроизведения. Корректирующие упражнения: Дыхательные упражнения по подражанию «подуть на воду»
19	Катание на санках с партнером	2	Соблюдение правил техники безопасности .Коррекция внимания. Повороты по ориентирам. Корректирующие упражнения: Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным
Коррекционные подвижные игры		30	
20	Прием волейбольного мяча сверху	2	Коррекция внимания. Подводящие упражнения: Ходьба за учителем в колонну по одному. Основные упражнения: Построение в одну шеренгу; в колонну по одному;

21	Прием волейбольного мяча снизу	2	Коррекция вербальной памяти на основе запоминания и воспроизведения. Подводящие упражнения:
22	Выполнение удара футбольным мячом с 2-х шагов в пустые ворота	2	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
23	Выполнение удара футбольным мячом с 2-х шагов в ворота с вратарем	2	Коррекция выработки правильного дыхания. Основные упражнения: комплекс упражнений с палками. Корректирующие упражнения: свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот)
24	Знакомство с бадминтоном. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона	2	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
25	Удар по волану (нижняя подача)	2	Развитие силовых способностей. Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения по подражанию «подуть на воду»
26	Удар по волану (верхняя подача)	2	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
27	Отбивание баскетбольного мяча от пола двумя руками	2	Коррекция координационных способностей. Развитие силовых способностей. Корректирующие упражнения: дыхательные упражнения по подражанию «подуть на воду»
28	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой	2	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
29	Подвижная игра «Бедный заяц»	2	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
30	Подвижная игра «Дай руку»	2	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять



			их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
31	Подвижная игра «Кто кого»	2	Коррекция выработки правильного дыхания. Повторение. (содержание предыдущих уроков)
32	Подвижная игра «Смена мест»	2	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
33	Подвижная игра «Классики»	2	Коррекция выработки правильного дыхания.. Повторение. (содержание предыдущих уроков).
34	Подвижная игра «Море волнуется»	2	Коррекция техники выполнения. Углубленное разучивание. Повторение. (содержание предыдущих уроков).
	<b>Всего</b>	<b>68</b>	

## 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),

2. Федеральная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант).

### Спортивное оборудование:

- Мостик гимнастический
- Щит баскетбольный
- Стенка гимнастическая шведская
- Скамейка гимнастическая
- Стенка гимнастическая для лазания
- Тренажер (гребля)
- Двухколесный велосипед
- Санки
- Лавка гимнастическая
- Стойка для прыжков в высоту
- Мат гимнастический
- Гриф прямой хромированный
- Канат
- Коврик ППЭ
- Мяч баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч футбольный
- Обруч
- Лыжи, палки
- Скакалка
- Фитбол
- Игрушки

- Секундомер
- Бадминтон

#### **ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ:**

- **<http://www.edu.ru>** -каталог образовательных интернет – ресурсов
- <http://www.profile-edu.ru> –сайт по профильному обучению
- <http://www.auditorium.ru> - Российское образование - сеть порталов
- <http://school.edu.ru> - российский образовательный портал
- <http://www/fio.ru> -Федерация Интернет-образования
- <http://som.fsio.ru> - Сетевое объединение методистов
- <http://www.standart.edu.ru> - Новый стандарт общего образования
- <http://school-collection.edu.ru> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- <http://www.academic.ru> - словари и энциклопедии
- Проект «Национальная образовательная инициатива «НАША НОВАЯ ШКОЛА»
- <http://www.ug.ru> Сайт Учительской газеты
- <http://fsu-expert.ru> -портал по учебникам (Общественно-государственная экспертиза учебников)
- <http://www.km-school.ru> - КМ-школа
- <http://it-n.ru> -Сеть творческих учителей

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ  
ПО ПРЕДМЕТУ: «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

0 б. – не владеет

1 б. – частично владеет

2 б. – в полной мере владеет

№	Предметные результаты	Сентябрь	Декабрь	Май
1.	Умеет ходить по доске, лежащей на полу. Ходить по широкой гимнастической скамейке			
2.	Умеет бегать с изменением направления движения			
3.	Умеет лазать через стойку			
4.	Умеет лазать по гимнастической сетке вправо (влево)			
5.	Умеет прыгать на одной ноге на месте и с продвижением вперед			
6	Умеет сбивать кегли большим и малым мячом			
7	Умеет преодолевать препятствия при ходьбе (перешагивание через кубики)			
8	Умеет принимать волейбольный мяч сверху, снизу			
9	Умеет выполнять удар футбольным мячом с 2-х шагов в пустые ворота, в ворота с вратарем			
10	Умеет ударять по волану (нижняя подача и верхняя подача)			
11	Умеет отбивать баскетбольный мяч от пола одной рукой			
12	Умеет соблюдать последовательность действий при подъеме после падения при передвижения на лыжах из положения «лежа на боку»			
13	Умеет вставать после падения на лыжах в положение «стоя»			
14	Умеет ездить на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров)			
<b>Итого:</b>				

Подсчёт результатов:

0– 5 балла – низкий уровень достижения предметных результатов

6– 12 баллов – средний уровень достижения предметных результатов

13- 28 баллов– высокий уровень достижения предметных результатов