

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 82 от «31»\_08 2023 г.

МОУ «Бадарская СОШ»

Директор  Фирюлин Б.Б.



Рабочая программа  
учебного предмета  
«Адаптивная физкультура»

Предметная область «Физическая культура»

6 класс

## **Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура», 6 класс**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026.

Разделы рабочей программы соответствуют требованиям пункта 2.9.5. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1599)

### **1. Пояснительная записка.**

**Цель:** коррекция и укрепления физического развития детей с умственной отсталостью, реабилитация двигательных функций организма, формирование у детей осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

#### **Задачи программы:**

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

#### ***Образовательные задачи:***

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### ***Развивающие задачи:***

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

#### ***Оздоровительные и коррекционные задачи:***

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

#### ***Воспитательные задачи:***

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

## **2. Общая характеристика учебного предмета:**

Содержание предмета «*Адаптивная физкультура*» представлено следующими разделами: «Теоретические сведения», «Коррекционные подвижные игры».

Физическая культура является составной частью всей системы работы с умственно отсталым учеником. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьника с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у ученика с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащаяся этой категории имеет значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у нее двигательных навыков.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей ученицы. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанника с ограниченными возможностями здоровья.

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

В Федеральном компоненте государственного стандарта предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» обозначен как самостоятельный предмет, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ОВЗ. На его изучение отведено **68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели.**

## **4. Планируемые результаты:**

### **Личностные планируемые 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), с помощью определяет принадлежность к определенной возрастной группе близких родственников и знакомых.

#### «Чувства, желания, взгляды»

- различает эмоции людей на картинках;
- показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.

#### «Социальные навыки»

- учится устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;
- 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

- принимает новые знания (на начальном уровне);
- отзывается на просьбы о помощи.

#### Биологический уровень

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

#### Осознает себя в следующих социальных ролях:

- формирует представление о себе, как об участнике семейно – бытовых отношений;

#### Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

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

- формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения;

#### Ответственность за собственные вещи

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

#### Экологическая ответственность

- не мусорит на улице;
- не ломает деревья;

#### 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**

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

#### **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;
- принимать цели деятельности;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

## 5. Тематическое планирование

№ урока	Тема урока
1	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох.
2	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох.
3	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки», «Косари».
4	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки», «Косари».
5	Глубокий вдох через нос и выдох через рот: «Сдуваем шарик», «Насос».
6	Глубокий вдох через нос и выдох через рот: «Сдуваем шарик», «Насос».
7	Вращение головой – «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой.
8	Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам – движение рук из данных положений.
9	Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями». Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны – «Насос».
10	Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.
11	Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек.
12	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.
13	Прохлопывание простого ритмического рисунка.
14	Выполнение упражнения в медленном темпе.
15	Протопывание заданного ритмического рисунка.
16	Прохлопывание ритмического рисунка знакомой попевкой.
17	Прохлопывание и протопывание заданного ритмического рисунка
18	Выполнение имитационных упражнений. Повадки животных
19	Ходьба по кругу. Ходьба на носках.
20	Ходьба по кругу. Ходьба на носках.
21	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.
22	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.
23	Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию.
24	Чередование бега с ходьбой.
25	Чередование бега с ходьбой.
26	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.
27	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.
28	Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол.
29	Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол.

30	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.
31	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.
32	Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол.
33	«Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.
34	«Ходит курочка – наседка».

### 6.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	План	Факт
1	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох.	2		
2	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох.	2		
3	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки», «Косари».	2		
4	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки», «Косари».	2		
5	Глубокий вдох через нос и выдох через рот: «Сдуваем шарик», «Насос».	2		
6	Глубокий вдох через нос и выдох через рот: «Сдуваем шарик», «Насос».	2		
7	Вращение головой – «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой.	2		
8	Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам – движение рук из данных положений.	2		
9	Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями». Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны – «Насос».	2		
10	Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.	2		
11	Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек.	2		
12	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	2		
13	Прохлопывание простого ритмического рисунка.	2		
14	Выполнение упражнения в медленном темпе.	2		
15	Протопывание заданного ритмического рисунка.	2		

16	Прохлопывание ритмического рисунка знакомой попевкой.	2		
17	Прохлопывание и протопывание заданного ритмического рисунка	2		
18	Выполнение имитационных упражнений. Повадки животных	2		
19	Ходьба по кругу. Ходьба на носках.	2		
20	Ходьба по кругу. Ходьба на носках.	2		
21	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	2		
22	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	2		
23	Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию.	2		
24	Чередование бега с ходьбой.	2		
25	Чередование бега с ходьбой.	2		
26	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.	2		
27	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.	2		
28	Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол.	2		
29	Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол.	2		
30	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	2		
31	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	2		
32	Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол.	2		
33	«Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.	2		
34	«Ходит курочка – наседка».	2		