

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
специальная общеобразовательная школа-интернат**

Рассмотрено:

Педагогическим советом

МБОУ СОШИ

Протокол № 1

от «31» августа 2022г.

Согласовано:

зам. директора по УР

Высотина О. Г.

Утверждено:

Приказом МБОУ СОШИ

от «31» августа 2022 г. № 183

и.о. директора МБОУ СОШИ

Щулькина С.Н.

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Адаптивная физкультура»  
(предметная область «Физическая культура»)  
для обучающихся  
6-го года обучения (II вариант)**

Составитель программы:

учитель Тимофеева О.А.

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Общая характеристика учебного предмета	4
3. Место учебного предмета в учебном плане	5
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета	5
5. Содержание учебного предмета	8
6. Тематическое планирование учебного предмета	9
7. Материально – техническое оснащение образовательной деятельности	16

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) и предназначена для обучающихся 6-го года обучения (II вариант) с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, с тяжёлыми и множественными нарушениями развития (далее ГУО и ТМНР). Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (II вариант) МБОУ СОШИ;
- Учебный план МБОУ СОШИ;
- Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МБОУ СОШИ.

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

**Основные задачи программы:**

- формировать и совершенствовать основные и прикладные двигательные навыки;
- формировать навыки спортивной и подвижной игры;
- укреплять и сохранять здоровье детей.

**Методы:**

Методы организации и осуществления в учебно-познавательной деятельности:

- практические, словесные, наглядные (по источнику изложения учебного материала);
- репродуктивные, объяснительно – иллюстративные;
- игровые;
- методы стимулирования учебно-познавательной деятельности, определённые поощрения в формировании мотивации.

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

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В программе принцип коррекционной направленности обучения является ведущим.

Ведущей особенностью адаптивной физкультуры является использование в качестве корригирующего средства физических упражнений, которые оказывают разнообразное действие на коррекцию, компенсацию и нормализацию функций у обучающихся. Физические упражнения являются ведущим средством устранения нарушений физического и психического развития. Они вызывают улучшение кровообращения и дыхания, улучшают трофические процессы. Физические упражнения выполняются из различных исходных состояний, с тренировкой всех групп мышц.

Программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» направлена на формирование комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей обучающихся. На занятиях адаптивной физкультурой решаются оздоровительные, коррекционно-компенсаторные, образовательные и воспитательные задачи.

### ***Общая характеристика обучающихся***

Дети с ГУО и ТМНР часто не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. Значительная часть детей с глубокой умственной отсталостью имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о тяжелых и множественных нарушениях развития (ТМНР), которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих. Уровень психофизического развития детей с умственной отсталостью невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, как в семье, так и в обществе. Динамика развития детей данной группы определяется рядом факторов: этиологией, патогенезом нарушений, временем возникновения и сроками выявления отклонений, характером и степенью выраженности каждого из первичных расстройств, спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи. В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде

всего: восприятия, мышления, внимания, памяти и др. у обучающихся с умственной отсталостью возникают непреодолимые препятствия в усвоении «академического» компонента различных программ школьного образования. В связи с неразвитостью волевых процессов, дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно-потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Наряду с интеллектуальными нарушениями у детей с ГУО и ТМНР имеются также недостатки в физическом развитии, в двигательных способностях, нарушения основных движений. Среди начальных дефектов осанки наиболее часто встречаются вялая осанка, плоская спина, сутулость, круглая спина. Одной из основных причин нарушения осанки является слабое развитие мускулатуры, развитие мышц спины.

### **3. Место учебного предмета в учебном плане**

В Учебном плане учебный предмет «Адаптивная физкультура» представлен с расчетом 2 часа в неделю, 68 часов в год, продолжительность учебного года 34 недели.

### **4 Личностные и предметные результаты освоения программы учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);
- проявляет собственные чувства;
- умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- 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.);
- стремится помогать окружающим;
- сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.);
- сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)
- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства.

### **Предметные результаты:**

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

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

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

3. Умение воспринимать тактильные, вестибулярные раздражители;

4. Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечно-сосудистая система, подвижность в суставах).

### **Базовые учебные действия.**

**1. Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации и эмоциональному конструктивному взаимодействию со взрослыми и сверстниками.**

- спокойное пребывание в образовательной среде;
- взаимодействие с группой обучающихся;
- принятие контакта, инициированного взрослым;
- установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- прощаться, входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- сигнализирование учителю об окончании выполнения задания;

***ориентация в учебной среде:***

- нахождение места хранения спортивного инвентаря;
- планирование учебного дня;
- следование расписанию дня.

**2. Формирование учебного поведения.**

- поддержание правильной позы на занятии;
- направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание;
- подражание простым движениям и действиям с предметами;
- выполнение простых речевых инструкций: («Возьми», «Дай», «Сядь», «Встань», «Покажи», «Подними»);
- принятие помощи взрослого;

- использование по назначению учебных материалов;
- выполнение простых действий с одним предметом (по подражанию);
- выполнение действий с предметами (по подражанию);
- выполнение простых действий с картинками (по подражанию);
- соотнесение одинаковых предметов (по образцу);
- последовательное выполнение простых действий по наглядным алгоритмам (расписаниям) (по образцу);
- выполнение движений и действий с предметами по подражанию и по образцу на групповом занятии;
- выполнение речевых инструкций на групповом занятии;
- принятие помощи учителя на групповом занятии;
- выполнение задания в течение определенного временного промежутка на групповом занятии;

### **3. Формирование умения выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками.**

- выполнение задания полностью (от начала до конца);
- выполнение задания с заданными качественными параметрами;
- переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

## **Система контрольно-измерительных материалов освоения учебного предмета, система оценки достижений обучающегося**

### **СРЕДСТВА МОНИТОРИНГА И ОЦЕНКИ ДИНАМИКИ ОБУЧЕНИЯ**

Показатели самостоятельности обучающегося (ПС)	Условные обозначения
<b>1. Пассивное участие.</b> Ребёнок не позволяет что-либо сделать с ним.	<b>0</b>
<b>2. Пассивное соучастие.</b> Действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-либо сделать с ним).	<b>1</b>
<b>3. Активное участие.</b> Действие выполняется ребёнком:	
- со значительной помощью взрослого	<b>2</b>
- с частичной помощью взрослого	<b>3</b>
- с минимальной помощью взрослого	<b>4</b>
- полностью самостоятельно	<b>5</b>

### **Оценка результативности освоения программы по учебному предмету «Адаптивная физкультура»**

<b>Образовательные области программы</b>	<b>Оценка</b>
--	---------------

	результативности освоения программы	
	1 полугодие	2 полугодие
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		
Выполняет команды педагога: «Класс, стройся», «направо», «шагом марш!», «легко бегом».		
Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на внутреннем.		
Фигурная маршировка (круг, змейка, диагональ).		
Легкий бег в заданном темпе, с изменением направления.		
Ползание на четвереньках вперёд – назад		
Прыжки на двух ногах		
Прыжки на правой, левой ноге.		
Галоп правым и левым боком.		
Упражнения с гимнастической палкой (повороты, наклоны, изменение исходного положения с гимнастической палкой).		
Прокатывание мяча		
Отбивание мяча от пол		
Броски мяча двумя руками от груди, из-за головы		
Ловля мяча двумя руками.		
Упражнения на мяче футбол.		
<b>Подвижные игры</b>		
Прохождение полосы препятствий.		
Подвижные игры в мяч.		

## 5. Содержание учебного предмета

Программа «Адаптивная физкультура» включает себя разделы: «Физическая подготовка» и «Подвижные игры».

**Раздел 1 «Физическая подготовка»** включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

**Раздел 2 «Коррекционные подвижные игры»** включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

№	Название раздела	Кол-во часов
1.	Физическая подготовка	56
2.	Коррекционные подвижные игры	12
	Итого:	68

## 6. Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

№	Тема	Цели	Основные виды деятельности
<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b>			
1	Правила поведения в спортивном зале.	1.Повторить с учащимися оборудование для урока. 2.Повторить правила поведения в спортивном зале. 3.Развивать внимание, ловкость, быстроту.	
2	Оборудование физкультурного зала.	1.Закрепить знания о спортивном оборудовании. 2.Вспомнить содержание и организацию уроков физкультуры, технику безопасного поведения. 3.Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом	
3	Игры с мячом.	1.Развитие двигательных качеств: внимания, ловкости, выносливости, скорости. 2.Восстановление двигательной активности, во время релаксационной гимнастики. 3.Воспитание чувство коллективизма, формирование у детей позитивных отношений во время игр.	
<b>Построение и перестроение.</b>			
4	Упражнение в построении парами.	1.Формировать у учеников навыки выполнения строевых упражнений.	
5	Упражнение в построении по одному в ряд.	2.Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость.	
6	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	3.Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	
7	Упражнение в построении в круг.	4.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.	
<b>Ходьба и упражнения в равновесии.</b>			
8	Ходьба строем за учителем.	1.Отрабатывать навыки ходьбы за учителем, в заданном	

9	Маршировка.	направлении, между предметами. 2.Развивать координацию движений.	
10	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	3.Воспитывать чувство товарищества, интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
11	Ходьба между предметами.		
<b>Бег.</b>			
12	Бег.	1.Отрабатывать навыки бега за учителем, за направляющим, в направлении к учителю, в разных направлениях. 2.Развивать ловкость, быстроту, внимание. 3.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой	
13	Бег по сигналу за направляющим.		
14	Бег в разных направлениях.		
15	Бег в разных направлениях.	1.Отрабатывать навыки бега за учителем, за направляющим, в направлении к учителю, в разных направлениях. 2.Развивать ловкость, быстроту, внимание. 3.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой	
<b>Прыжки.</b>			
16	Подскоки на месте.	1.Вспомнить технику выполнения прыжков. 2.Совершенствовать строевые упражнения. 3.Закреплять понятия двигательных действий. 4.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.	
<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов.</b>			
17	Прокатывать мяч двумя руками учителю.	1.Формировать навык удержания мяча, прокатывания и ловли. 2.Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость.	
18	Прокатывание мяча под дугу.		

19	Прокатывание мяча между предметами.	3.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.	
20	Ловля мяча, брошенного учителем.		
<b>Ползание и лазание</b>			
21	Ползание на животе по прямой.	1.Совершенствование навыков лазанья, ползания. 2.Развитие ловкости, выносливости, координации движений. 3.Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.	
22	Ползание на четвереньках.		
23	Ползание в заданном направлении.		
<b>Построение и перестроение</b>			
24	Построение в ряд.	1.Совершенствовать технику строевых приёмов на месте. 2.Содействовать формированию правильной осанки. 3.Воспитывать сознательность и активность на занятиях по физической культуре.	
25	Построение парами.		
26	Построение в колонну.		
<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>			
27	Ходьба по дорожке в заданном направлении.	1.Отрабатывать навыки ходьбы в заданном направлении, с предметами в руке. 2.Развивать координацию движений. 3.Воспитывать интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность.	
28	Ходьба с предметом в руке.		
<b>Бег</b>			
29	Упражнение в беге в заданном направлении.	1.Отрабатывать навыки бега в заданном направлении, за учителем, в рассыпную. 2.Развивать внимание, активность. 3.Способствовать развитию правильной осанки.	
30	Бег за учителем (по кругу, змейкой, по диагонали).		

31	Бег вслед за учителем, по сигналу в рассыпную.		
<b>Прыжки</b>			
32	Подскоки на двух ногах.	1.Вспомнить технику выполнения прыжков. 2.Совершенствовать строевые упражнения. 3.Закреплять понятия двигательных действий. 4.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.	
<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов.</b>			
33	Прокатывание мяча между стоек гимнастической палкой.	1.Совершенствовать навык прокатывания мяча и цилиндров. 2.Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость. 3.Воспитывать интерес к урокам физкультуры.	
34	Прокатывание мячей разного диаметра руками, гимнастической палкой.		
<b>Ползание и лазание</b>			
35	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1.Совершенствование навыков лазанья, ползания. 2.Развитие умения пролазать под дугой и в воротца. 3.Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.	
36	Пролезание в воротца.		
<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>			
37	Ходьба.	1.Повторить выполнение строевых команд. 2.Учить навык перехода с шага на бег. 3.Содействовать воспитанию волевых качеств (терпения, смелости), внимания, целеустремленности .	
38	Ходьба. Бег.		
<b>Бег</b>			
39	Бег по сигналу.	1.Отрабатывать навыки бега за учителем, в разных направлениях.	

40	Бег по сигналу в заданном направлении.	2.Учить бегу в быстром и медленном темпе. 3.Развивать ловкость, быстроту, внимание.	
41	Быстрый и медленный бег.	4.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.	
<b>Прыжки</b>			
42	Подскоки.	1.Закрепить навык выполнения прыжков. 2.Учить выполнять подскоки с продвижением. 3.Закреплять понятия двигательных действий. 4.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей	
43	Прыжки.	1.Закрепить навык выполнения прыжков.	
44	Подскоки с продвижением вперёд.	2.Учить выполнять подскоки с продвижением. 3.Закреплять понятия двигательных действий. 4.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей	
<b>Ползание и лазание</b>			
45	Ползание на животе.	1.Совершенствование навыков лазанья, ползания на животе и	
46	Подлезание на четвереньках под дугой, рейкой.	четвереньках. 2.Развитие двигательные умения. 3.Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.	
<b>Подвижные игры</b>			
47	П/и «Стой прямо».	1.Познакомить со спортивными играми, правилами игры.	
48	П/и «Мы солдаты».	2.Учить соблюдать правила игр.	
49	П/и «Веселая эстафета».	3.Расширить представления по сохранению и укреплению	
50	П/и«Мячик кверху».	здоровья;	
51	П/и «Метко в цель».	4.Способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, меткости, быстроты, координации движений.	
<b>Построение и перестроение</b>			
52	Перестроения.	1.Совершенствовать технику строевых приёмов на месте.	

53	Перестроения из шеренги в колонну.	2.Учить простейшим перестроениям в шеренгу, колонну. 3.Развивать координацию движений. 4.Воспитывать сознательность и активность на занятиях по физической культуре.	
<b>Ходьба и упражнения в равновесии.</b>			
54	Ходьба с перешагиванием.	1.Развивать равновесие, точность движений.	
55	Ходьба по линиям.	2.Учить ориентировке в пространстве.	
56	Ходьба по команде, меняя направление.	3. Содействовать воспитанию волевых качеств (терпения, смелости), внимания, целеустремленности .	
<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>			
57	Перешагивание через незначительные препятствия.	1.Отрабатывать навыки ходьбы по кругу, через препятствия. 2.Формировать умение двигаться под музыку с прихлопыванием.	
58	Фигурная маршировка, дозированная ходьба с предметами и без.	3.Развивать координацию движений. 4.Воспитывать чувство товарищества, интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
<b>Бег</b>			
59	Бег в заданном направлении.	1.Отрабатывать навыки бега с предметами, в разных направлениях.	
60	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.	2.Совершенствовать навыки бега в быстром и медленном темпе.	
61	Бег в быстром темпе по сигналу остановка.	3.Развивать ловкость, быстроту, внимание. 4.Воспитывать интерес к уроку.	
<b>Подвижные игры.</b>			
62	П/и « По канату».	1.Познакомить со спортивными играми, правилами игры.	
63	П/и «Слушай сигнал».	2.Учить соблюдать правила игр. 3.Способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, меткости, быстроты, координации движений. 4.Воспитывать настойчивость в достижении цели.	
64	П/и « Метко в цель».	1.Учить соблюдать правила игры.	

		2. Способствовать развитию общей моторики.	
65	П/и «Ты мне, я тебе».	1. Учить взаимодействовать друг с другом. 2. Способствовать развитию внимания.	
66	П/и «Боулинг».	1. Познакомить с правилами игры. 2. Учить соблюдать правила игр. 3. Способствовать развитию силы, ловкости, меткости, координации движений. 4. Воспитывать настойчивость в достижении цели.	
67	П/и «Полоса препятствий».	1. Способствовать развитию силы, быстроты, выносливости, координации движений.	
68	П/и «Лови-бросай».	1. Способствовать развитию ловкости, развитию пространственного ориентира. 2. Учить соблюдать правила игры.	

## **7. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает:**

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон;
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.