

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области**

**Управление образования Ирбитского муниципального образования**

**МАОУ Черновская СОШ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета Адаптивная физкультура  
для обучающихся 5-9 классов  
вариант 2**

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету разработана на основе:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ Черновской СОШ.

**Целью** занятий по адаптивной физкультуре является повышение двигательной активности и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование умения играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

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

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. 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 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм». Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных 418 упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

## 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МАОУ Черновской СОШ общий объем учебного времени в 5-9 классе составляет 340 часов. На изучение предмета «Адаптивная физкультура» отводится по 2 часа в неделю во всех классах. Программа рассчитана на 68 часов в год.

## 4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

#### **предметные**

- правильное выполнение упражнений
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья, формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений.
- Знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений.
- Обучение и применение дыхательной гимнастики.

### **5.Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

Название исходных положений физических упражнений, название упражнений, физиологическая значимость упражнений.

Название спортивного инвентаря (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивной мяч и т.п.).

Части скелета человека, названия суставов, основные мышечные группы (мышцы туловища, мышцы спины, мышцы передней и задней поверхности бедра и т.п.) *Коррекционные подвижные игры*

Формирование навыков правильного построения и знания своего места в строю; передвижения из класса на урок физкультуры.

Развитие ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы). Выполнение простейших исходных положений при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях. Овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя. Развитие навыков ходьбы и бега в строю, в колонне по одному. Овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжке. Формирование умений прыгать, навыков правильного захвата различных предметов, передача и переноски их. Выполнение упражнений с мячом, скакалкой. Формирование умений преодолевать различные препятствия. Обучение переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей, целенаправленному действию под руководством учителя в подвижных играх.

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

**2 часа в неделю – 68 часов за год**

№ п/п	Наименование раздела программы и темы урока	Характеристика деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Дыхательные упражнения	«Понюхай цветок».	1
2	Дыхательные упражнения	«Согреть руки».	1
3	Дыхательные упражнения	«Остудить воду»	1

4	Дыхательные упражнения	Основные положения и движение	1	
5	Упражнения для мышц шеи и головы	Наклоны головы вперёд - назад с произнесением звуков.	1	
6	Упражнения для мышц шеи и головы	Повороты головы в стороны с произнесением звуков.	1	
7	Упражнения для кистей рук	Сгибание и разгибание пальцев в кулак.	1	
8		Сведение и разведение пальцев.	1	
9		Сгибание и разгибание кисти.	1	
10		Повороты кистью: ладонь кверху, книзу.	1	
11		Расслабление кисти.	1	
12-13		Движение рук: вперёд, в стороны, вверх, вниз.	2	
14-15		Движение рук на пояс, к плечам, хлопки, вверх, вниз.	2	
16		Упражнения для кистей рук	Движение рук, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	1
17		Упражнения для мышц туловища	Наклоны туловища вперёд.	1
18	Наклоны туловища в стороны.		1	
19	Полуприседания на полной ступне.		1	
20	Сгибание и разгибание стоп.		1	
21	Упражнения для формирования правильной осанки.	Принятия правильной осанки стоя и сидя.	1	
22		Стойка в вертикальной плоскости.	1	
23	Ритмические упражнения.	Прохлопывание ритма в два хлопка в медленном темпе.	1	
24		Прохлопывание два хлопка в быстром темпе.	1	
25	Прикладные упражнения.	Построение в колонну по одному: «встать», «сесть», «пошли».	1	
26		Выполнения движения: «побежали», «остановились», «повернулись».	1	

27	Построения и перестроения.	Построение в колонну в нарисованных кружках.	1
28	Ходьба и бег.	Ходьба небольшими группами и всей группой. Игра «Пойдём гулять».	1
29		Ходьба по залу, касаясь рукой спины.	1
30		Ходьба по начерченной линии.	1
31		Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.	1
32		Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки.	1
33		Свободный бег. Игра «Догони».	1
34		Бег на носках. Игра «Беги ко мне», игра «Солнышко и дождик».	1
	Ходьба и бег.		
35	Прыжки.	Подпрыгивание на месте на 2 ногах. Игра «Прыг-скок».	1
36		Спрыгивание с высоты 10-12 см. Игра «Лягушка».	1
37		Игровые упражнения «Перепрыгни через стул».	1
38	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска грузов.	Захват различных предметов по величине и форме двумя руками.	1
39-40		Захват различных предметов по величине и форме одной рукой.	2
41		Перекладывание мяча с одного места на другое.	1
42-43		Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	2
44		Катание мяча от ребёнка к учителю.	1
45-46		Подбрасывание мяча вверх.	2
47-48		Передача мячей в шеренге.	2
49		Передача флажков в шеренге.	1
50		Передача палок в шеренге.	1

51		Поднимание рук с флажками вперёд, вверх.	1
52		Поднимание рук с флажками в стороны, опускание вниз.	1
53		Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз.	1
54		Перекладывание флажков перед собой и над головой.	1
55		Перекладывание флажков из одной руки в другую.	1
56		Переноска предметов с одного места на другое.	1
	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска грузов.		
57-58	Лазание, перелазание, подлезание.	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке.	2
59-60		Переползание на четвереньках.	2
61-62		Ползание под шнур высотой 50 сантиметров.	2
63		Переноска предметов с одного места на другое.	1
64-65	Равновесие.	Ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 сантиметров.	2
66		Ходьба между скамейками.	1
67-68		Стойка пятки вместе, носки врозь.	2

### 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- спортивный инвентарь: гимнастические мячи разного диаметра, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины.

