

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Общеобразовательная школа-интернат № 6»

Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей  
коррекционного цикла  
Руководитель МО

---

Чертова.Т.В.  
Протокол № 1  
от 21.08.2024г.

**Адаптированная рабочая программа**

По предмету: адаптивная физическая культура.  
7 а класса  
Учитель: Шестоперов Валерий Юрьевич  
2024-2025 учебный год

Принято на заседании  
педагогического совета школы  
протокол № 1 от 30.08.2024г.

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «адаптивная физическая культура» (АФК) разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);

-Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МКОУ «ОШИ № 6»;

-Учебного плана МКОУ «ОШИ № 6» на 2024-2025уч.г. (рассмотрен на педагогическом совете, протокол № 7 от 10.06. 2024 г.;

Программа составлена с учетом психофизических особенностей учащихся с интеллектуальной недостаточностью, направлена на коррекцию эмоционально-волевой сферы и познавательной деятельности, снятию эмоционального напряжения и физического напряжения. **Образовательные задачи :**

Развитие и совершенствование основных физических качеств;

Обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;

Овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся:

Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития: развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, сама агрессия, стереотипии и др.)

Создание целостного представления о влиянии занятий адаптивной физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.

### **Воспитательные задачи:**

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

### **Задачи коррекционно-развивающие**

- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития: развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, само агрессия, стереотипии и др.)
- содействовать приобретению навыков искреннего, глубокого и свободного общения с окружающими, развивать эмоциональную отзывчивость;
- совершенствовать творческие способности;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Общая характеристика предмета**

АФК в образовательном учреждении, реализующем АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является составной частью всей системы работы с детьми с ограниченными возможностями. Адаптивное физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Система адаптивного физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовленных, подводящих и коррекционных упражнений.

В учебный предмет включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, конькобежная подготовка

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в сетке распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

## **Программа рассчитана на возможности обучения следующих групп учащихся**

В 5 «б» классе 14 учащихся. По возможностям обучения в классе: 1 группа- включает в себя 9 человек. Эти учащиеся быстрее других запоминают и осваивают правила игры. Правильно выполняют общеразвивающие упражнения. Могут оценить свои действия и действия товарищей по игре. Выполняют задания со слов учителя. Самостоятельно выполняют различные учебные действия. На уроке активны, подвижны, обладают хорошей выносливостью.

2 группа- включает в себя 3 человек. Эти ученики испытывают некоторые затруднения. Недостаточно хорошо запоминают и осваивают правила игры. Общеразвивающие упражнения выполняют с ошибками. Свои действия и действия товарищей по игре оценивают не достаточно адекватно. Выполняют упражнения видя его визуально, но с ошибками. Но они могут быть достаточно быстро обучены не сложным упражнениям. На уроке подвижность средняя, утомляются быстрее чем 1 группа.

3 группа- включает в себя 2 человека. Эти дети испытывают значительные затруднения при выполнении общеразвивающих упражнений. Правила игры запоминают плохо, свои действия и действия товарищей по игре оценивают не адекватно. Упражнения выполняют с грубыми ошибками, тяжело поддаются коррекции. Выполняя различные учебные действия с помощью учителя, все равно допускают грубые ошибки. Работоспособность на уроках не высокая, быстрая утомляемость.

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

Предмет АФК входит в обязательную часть учебного плана,

в разделе АФК рабочая программа рассчитана на 68 часов в год , (2 часа в неделю).

С целью выполнения учебного плана (в период карантина, ЧС, неблагоприятных погодных условий) образовательный процесс осуществляется посредством корректировки календарно-тематического плана адаптированной рабочей программы по предмету способом уплотнения программного материала.

При корректировке рабочих программ изменяется количество часов, отводимых на изучение раздела, но при этом не уменьшается объем материала за счет полного исключения разделов из программы.

Корректировка может быть осуществлена путем слияния близких по содержанию тем уроков, укрупнения дидактических единиц по предмету. Изменения вносятся в лист корректировки.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы**

Адаптированная рабочая программа определяет два уровня овладения **предметными результатами**: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный и достаточный уровни освоения предметных результатов по физкультуре на конец обучения в средних классах:

*Минимальный уровень:*

= Знать; строевые команды, положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания, одежду и обувь для занятий на улице, правила поведения, содержание одной-двух разученных игр.

= Уметь; выполнять строевые команды учителя, отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика, сохранять равновесие на гимнастической скамейке, коллективно переносить гимнастические снаряды, выполнять

высокий старт, бегать в медленном темпе, метать малый мяч, произвольно лазать по гимнастической стенке.

*Достаточный уровень:*

= Знать: строевые команды; как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться; положение частей тела во время ходьбы, бега, метания, прыжков; правила поведения на занятиях; содержание одной-двух разученных игр, правила.

= Уметь; выполнять строевые команды «направо!», «налево!», отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика, сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках; согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды; выполнять высокий старт, быстро пробежать 30 метров; прыгать в высоту и длину, толкаясь одной приземляясь на две ноги; метать малый мяч правой и левой рукой с места .

### **Базовые учебные действия**

#### **Регулятивные:**

Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

#### **Коммуникативные:**

Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия

## Познавательные

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; наблюдать;

### Содержание учебного предмета

Кол. часов	Раздел	Содержание
6	Основы знаний	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании и прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями
20		<b>Гимнастика</b>
	Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»
	Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений
	Общеразвивающие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами
	Элементы акробатических упражнений	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны
	Лазанье	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку

	Висы	Упор в положении присев и лежа на матах
	Равновесие	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении
18		Легкая атлетика
	Ходьба	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом
	Бег	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15м-бег, 15м -ходьба)
	Прыжки	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)
	Метание	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой
20		Лыжная подготовка
	Лыжная подготовка	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах. Сочетание различных видов лыжных ходов
10		Конькобежная подготовка.
	теория	Аэродинамические характеристики тела человека и их значения для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах. Правила заливки льда, основы самоконтроля.
	практика	Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.
10	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир
		Подвижные игры

18	Подвижные игры	«Слушай сигнал», «Космонавты»
	Коррекционные игры	«Запомни порядок», «Летает - не летает»
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «запрещенное движение.»»
	Игры с бегом и прыжками	«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»
	Игры с бросание, ловлей и метанием	«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали- тот и ловит»
	Игры зимой	«Снайпер», «К Деду Морозу в гости»

**Планирование учебного материала (5 класс)  
1 четверть**

№ урока	Учебный материал	Кол часов	Вид контроля	Дата
1	Сочетание разновидностей ходьбы			
2	Бег на 60м с низкого старта			
3	Ходьба с остановками для выполнения заданий.			
4	Эстафетный бег 60 м по кругу.			
5	Бег с преодолением препятствий.			
6	Прыжки через скакалку на месте.			
7	Прыжки в длину с разбега.			
8	Кроссовый бег на 300 м.			
9	Прыжок в высоту с разбега(перешагиванием).			
10	Метание мяча в пол на высоту отскока.			
11	Бег с широким шагом на носках.			

12	Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 м).			
13	Подвижная игра «С круга вышибали».			
14	Метание мяча в вертикальную цель.			
15	Повороты направо ,налево без контроля зрения.			
16	Подвижная игра «Точно в цель».			
	<b>2 четверть</b>			
17	Повороты и перестроения по программе 3-4 классов			
18	Вис лежа ,вис присев.			
19	Подтягивание из виса лежа (д) , подтягивание из виса стоя (м).			
20	Подъем переворотом махом одной ноги.			
21	Опорный прыжок с заскакиванием на колени.			
22	Опорный прыжок ноги врозь.			
23	Лазание по канату изученным способом.			
24	Упражнение в парах на сопротивление.			
25	Подъем переворотом махом одной ноги.			
26	Подтягивание из виса лежа (д) ,стоя (м).			
27	Из упора на перекладине соскок боком назад.			
28	Соединение из двух гимнастических элементов.			
29	Опорный прыжок ноги врозь.			
30	Наскок на «козла» в упор присев ,соскок прогнувшись.			
	<b>3 четверть</b>			
31	Передвижение на лыжах до 2-х км.			
32	Подъем по склону наискось и «лесенкой».			
33	Передвижение на лыжах до 2-х км.			
34	Смешенные эстафеты с этапом до 100 м.			
35	Поворот на месте вокруг пяток лыж.			
36	Правила заливки льда.			
37	Основы самоконтроля на занятиях на коньках			
38	Стойка конькобежца.			

39	Бег по прямой.			
40	Вход в поворот.			
41	Ходьба на лыжах до 3-х км.			
42	Повороты «плугом» на спуске.			
43	Бег по прямой и на повороте.			
44	Лыжные гонки 1-2 км.			
45	Свободное катание.			
46	Свободное катание.			
47	Бег на время. (коньки)			
48	Свободное катание. (коньки )			
49	Спуски с горки в основной стойке			
50	Пионербол: правила игры			
	<b>4 четверть</b>			
51	Бег с преодоление малых препятствий.			
52	Бег 60 м с высокого и низкого старта.			
53	Упр. с удержание груза (100-150 гр) на голов			
54	Эстафетный бег 60 м по кругу.			
55	Прыжок с шага с приземлением на обе ноги.			
56	Игра «Смекалистые».			
57	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.			
58	Бег в медленном темпе до 4-х мин.			
59	Прыжки в высоту с укороченного разбега ,способом перешагивания.			
60	Пешие прогулки.			
61	Упр. с малыми мячами.			
62	Игра «Кто быстрее».			

#### **Учебно- методический комплект:**

Уроки АФК в средних классах: пособие для учителей специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида / В.М. Мозговой/.

Просвещение 2009.г.

*Печатные пособия:*

- учебно-методический комплект (учебное пособие, методическое пособие для учителя.) Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников «айрис москва 2006 г.» С.Д.Поляков, С.В.Хрущев. Основы педагогического мастерства учителя ФК. И.Н.Решетов, И.Х.Кобер. « рауан» 1990г.

## Материально-техническое обеспечение

- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные.
- маты гимнастические, бревно гимнастическое, канат гимнастический, опорная доска гимнастическая, «козел» гимнастический, лавочки гимнастические, стенки шведские гимнастические, перекладины навесные.
- сетка волейбольная, кольца баскетбольные, стойки и планка для прыжков в высоту.
- скакалки, обручи, гимнастические палки.

### Контроль уровня обученности.

		мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60м. (сек)	10,4	11,2	12,0	10,8	11,4	12,2
2	Метание на дальность (м)	25	21	17	21	19	15
3	Прыжок в длину с места	155	140	135	145	135	120
4	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
5	Сгибание рук в упоре лежа	20	15	10	10	7	5
6	Подтягивание \раз\	5	4	3	12	10	6
7	Челночный бег 3/10м \сек\	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
8	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	100	85	70	110	90	85
9	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
10	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
11	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
12	Прыжок в высоту	105	90	80	95	80	70
13	Поднимание туловища 1 мин \раз\	45	40	35	35	30	25
14	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	355	315	290	325	300	270