

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию администрации Петропавловского района**

**МБОУ "Паутовская СОШ"**

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_Кашлева.Л.Н.

Приказ 122-о  
«28» 08.2023. г.

Рабочая программа учебного предмета  
**Адаптивная физическая культура**  
Для обучающихся с ОВЗ УО 5-7 класс

**Паутово. 2023.**

## Аннотация к рабочей программе

Название предмета	Физическая культура (адаптивная физическая культура)
Класс	5-7
Год обучения	
Количество часов	2 часа в неделю, 68 учебных часа в год
Составитель	Ольхин Сергей Николаевич.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбор устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;</li> <li>- овладение школой движений, развитие координации и координационных способностей;</li> <li>- формирование знаний о личной гигиене; режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;</li> <li>- выработка представлений об основных видах спорта;</li> <li>- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.</li> <li>- воспитание потребности вести ЗОЖ.</li> </ul>
Содержание предмета	<p><i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</i> Дыхательные упражнения. Основные положения и движения. Упражнения для рук и кистей рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Ритмические упражнения.</p> <p><i>Прикладные упражнения.</i> Построение и перестроение. Ходьба и бег. Прыжки.</p> <p>Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Лазание, перелезание, подлезание. Равновесие.</p> <p><i>Игры.</i> «Пузырь», «Сделай фигуру», «Вот так поза», «Найди свой цвет», «Веревочный круг», «Береги руки», «Поймай комара», «Лошадки».</p>
Требования к уровню подготовки обучающихся (предполагаемый результат)	<p>Обучающиеся понимают и выполняют речевые инструкции (команды). Умеют выразить понимание (непонимание) ситуации возможным для ребенка способом.</p> <p>Обучающиеся умеют устанавливать и поддерживать эмоциональный контакт со взрослым.</p> <p>Используют доступные знаковые системы (речь, мимика, жесты) в игре, учебных и бытовых ситуациях, для выражения просьбы, эмоционального состояния.</p> <p>Учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила безопасности на уроках физической культуры</li> <li>- команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно».</li> <li>- построения в «Шеренгу», «Колонну», «Круг».</li> </ul> <p>Учащиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять дыхательные упражнения</li> <li>- выполнять построение и перестроение (по словесной инструкции учителя)</li> <li>- выполнять ходьба и бег с заданием (с показом и словесной инструкцией учителя)</li> <li>- выполнять прыжки на двух и одной ноге</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять броски и ловлю мяча</li><li>- выполнять лазание вверх и вниз по гимнастической лестнице (без поддержки учителя).</li></ul> |
|--|--|

## **Целевой раздел Пояснительная записка.**

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики. Укрепление здоровья. Выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков обучающихся с умеренной тяжелой и глубокой умственной отсталостью.

### **Цель программы:**

сообщать обучающимся знания по физической культуре, формировать их двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбор устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений, развитие координации и координационных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене; режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
- воспитание потребности вести ЗОЖ.

Воспитательный компонент данной рабочей программы реализуется с опорой на модуль «Школьный урок» программы воспитательной работы школы, посредством игровых форм учебной деятельности (игры-соревнования, подвижные игры с правилами); содержания урока (минутки безопасности, общеразвивающие упражнения, совместные действия, работа в парах, демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия).

### **Методические рекомендации:**

Для усвоения обучающимися физических упражнений и инструкций к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать упражнения и задания индивидуально, с учетом особенностей психофизического развития обучающихся

Каждый урок по физической культуре планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям, чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

.

### **Предполагаемый результат:**

Учащиеся должны уметь:

- выполнять дыхательные упражнения
- выполнять ритмические упражнения
- выполнять ходьба и бег с заданием (по словесной инструкции учителя)
- выполнять прыжки на двух и одной ноге
- выполнять лазание вверх, вниз, по диагонали гимнастической лестнице

Учащиеся должны знать:

- правила безопасности на уроках физической культуры
- команды «Равняйся», «Смирно», «Вольно».
- краткое описание подвижных игр.

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

*Краткое содержание программы*

№ п/п	Раздел	Содержание
1.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	Дыхательные упражнения. Основные положения и движения. Упражнения на осанку. Ритмические упражнения.
2.	Прикладные упражнения.	Построения, перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Лазание, подлезание, перелезание. Равновесие.
3.	Игры.	«Запрещенное движение», «Узнай на ощупь», «Пчелки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Построение в круг», «Броски мяча друг другу», «Кто быстрее», «Мы веселые ребята».

### Распределение количество часов по четвертям в учебном году:

Четверть	Кол-во недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в четверть
I	8	2	16
II	7	2	14
III	10	2	20
IV	9	2	18
Год	34	-	68

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ урока	Задачи	Час	Дата
1.	1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Требования к спортивной форме.	1	
2.	2.	Построение. Повороты на месте. ОРУ	1	
3.	3.	ОРУ. Строевые упражнения на месте, в движении.	1	
4.	4.	ОРУ в движении. Бег с чередованием с ходьбой до 200 м.	1	
5	5.	ОРУ в движении. Бег с заданием.	1	
6.	6.	ОРУ на месте. П/И «Охотники и утки»	1	
7.	7.	ОРУ на месте. Бег в медленном темпе 3-4 мин.	1	
8.	8.	ОРУ. Перестроение на месте. Прыжок в длину с места	1	
9.	9.	ОРУ в движении. Метание малого мяча от стены	1	
10.	10.	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Выполнение простейших движений в ритме со словами.	1	
11.	11.	Повороты направо, налево. Бег на скорость с высокого старта на 30м по команде учителя.	1	
12.	12.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Прыжки в длину с 2-3 шагов.	1	
13.	13.	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Эстафеты с предметами.	1	
14.	14.	Повороты направо, налево. Прыжок в длину толчком одной ноги.	1	
15.	15.	Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на две через «ров».	1	
16.	16.	Упражнения на осанку. Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала.	1	
17.	17.	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Выполнение простейших движений в ритме со словами.	1	
18.	18.	Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Подвижные игры с бегом.	1	
19.	19.	Основная стойка. Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Эстафеты с предметами.	1	
20.	20.	Повороты направо, налево, кругом. Прыжки в глубину. Занятие на тренажерах	1	
21.	21.	Повороты направо, налево. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов.	1	
22.	22.	Поворот кругом с показом направления учителем. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов.	1	
23.	23.	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Выполнение простейших движений в ритме со словами.	1	
24.	24.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Подвижные игры «Разведчики», «Вороны и воробы».	1	
25.	25.	Переключивание мяча из руки в руку. Броски мяча вверх	1	

		и ловля его после отскока.		
№ п/п	№ урока	Задачи	Час	Дата
26	26.	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Эстафеты с предметами.	1	
27	27.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Дыхательные упражнения. Броски мяча вверх и ловля его после отскока.	1	
28	28.	Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Подвижные игры с бегом.	1	
29	29.	Повороты направо, налево. Броски большого мяча друг другу из-за головы.	1	
30	30.	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Броски большого мяча друг другу из-за головы.	1	
31	31.	Броски м/мяча в вертикальную цель. Занятие на тренажерах	1	
32	32.	Выполнение простейших движений в ритме со словами. Броски м/мяча в вертикальную цель.	1	
33	33.	Поворот кругом с показом направления учителем. Эстафеты с предметами.	1	
34	34.	Основная стойка. Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Эстафеты с предметами.	1	
35	35.	Поворот кругом с показом направления учителем. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении.	1	
36	36.	Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении. Игра «Лови, бросай, упасть не давай».	1	
37	37.	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Поочередные перехваты вертикальной палки.	1	
38	38.	Поворот кругом с показом направления учителем. Поочередные перехваты вертикальной палки.	1	
39	39.	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Восприятие перемены темпа, музыки. Игра «Броски мяча друг другу».	1	
40	40.	Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Эстафеты с предметами.	1	
41	41.	Переноска гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 15-20см.	1	
42	42.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 15-20см.	1	
43	43.	Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Занятие на тренажерах.	1	
44	44.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Расхождение вдвоем на скамейке. Занятие на тренажерах.	1	
45	45.	Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено.	1	
46	46.	Поворот кругом с показом направления учителем. Эстафеты с ходьбой по гимнастической скамейке.	1	

47	47.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игры «У медведя во бору», «Вороны и воробьи».	1	
48	48.	Подлезание под препятствие с предметом. Занятие на тренажерах. Подведение итогов второй четверти	1	
№ п/п	№ урока	Задачи	Час	Дата
49	49.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Эстафеты с подлезанием под препятствие.	1	
50	50.	Поворот кругом с показом направления учителем. Восприятие перемены темпа, музыки. Игра «Запрещенное движение».	1	
51	51.	Переноска гимнастического мата. Перелезание через препятствие высотой до 1м.	1	
52	52.	Перелезание через препятствие высотой до 1м. Подвижные игры «У медведя во бору», «Вороны и воробьи».	1	
53	53.	Основная стойка. Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Эстафеты с предметами.	1	
54	54.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Подвижные игры «У медведя во бору», «Вороны и воробьи».	1	
55	55.	Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Броски м/мяча на дальность.	1	
56	56.	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Броски м/мяча на дальность.	1	
57	57.	Поворот кругом с показом направления учителем. Броски м/мяча на дальность.	1	
58	58.	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Лазание по гимнастической стенке верх, вниз, в сторону ранее изученными способами.	1	
59	59.	Поворот кругом с показом направления учителем. Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 2-3сек.	1	
60	60.	Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 2-3сек.	1	
61	61.	Размыкание на вытянутые руки в стороны.	1	
62	62.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Прыжки в длину с 2-3 шагов.	1	
63	63.	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Эстафеты с предметами.	1	
64	64.	Упражнения на осанку. Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала.	1	
65	65.	Повороты направо, налево. Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала.	1	
66	66.	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Эстафеты с предметами.	1	
67	67.	Повороты направо, налево. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов.	1	

68	68.	Поворот кругом с показом направления учителем. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов.	1	
----	-----	--	---	--

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Основная литература	Оборудование и инвентарь
Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003	Свистки, гимнастические палки, гимнастические скамейки, мячи (на каждый вид спорта), гимнастические маты, мешочки с песком, обручи, кегли, лыжи (палки, ботинки), гимнастическая лестница, б/б кольца, музыкальный проигрыватель.
Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.	
Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.	
Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.	
Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью //	

Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.	
Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002	
Дополнительная литература	
Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.	
Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010	
Основные направления и содержание обучения детей и подростков с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.	
Андрюшенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори -терапия. — СПб.: Речь, 2010.	
Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.	
Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999	