

Приложение № 1 к адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)  
МКОУ «Мостовская СОШ»  
согласовано на педагогическом совете  
протокол № 6 от 26.02.2019г.  
утверждено приказом директора  
№ 33/1 - ОД от 01.03.2019 г.

## **Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» 5 класс**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основании  
Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Постановления от 10 июля 2015 года N 26 об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г. № 4/15.

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

**Задачи:**

- Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

### **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 рабочей программе представлен учебный материал, который может скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающегося.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане:**

Рабочая программа предмета «Адаптивная физическая культура» индивидуального учебного плана (СИПР) обучающегося на дому 5 класса составлена на основе примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся 2 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением от 17.09.2020г., протокол № 3/20

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» отведено 17 часов, 0,5 часа в неделю, 17 учебных недель.

## Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета 2 класс

### Личностные:

- проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;
- положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

### Предметные:

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

### Итоговая и аттестация

#### Задание 1. «Ловушка с мячом» (раздел «Я и мое тело»).

Цель: закрепление умения ловить и бросать мяч (2 группа).

Оборудование: один мяч среднего размера. Ход игры: дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки; учитель из центра кидает по очереди мяч каждому обучающемуся, ребенок ловит мяч и бросает его обратно.

Критерии: 1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 1 \_\_\_ баллы.

#### Задание 2. «Волк и овцы» (раздел «Я и мои движения»).

Цель: выявить умение непрерывного бега и ходьбы по сигналу учителя.

Оборудование: колокольчик.

Ход игры: учитель объясняет правила игры: он большой серый волк, а дети – овцы. Но волк слепой и старый, поэтому он не видит овец. Сейчас волк будет их ловить. Чтобы овцам не попасться волку, овцы должны слушать колокольчик и убежать.

Критерии: 1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 2 \_\_\_ баллы

#### Задание 3 «Река и канава» (раздел «Я и мое самочувствие» и «Адаптивные ситуации»).

Цель: выявить умения построения в колонну, прыжки на двух ногах, движения пловцов,

Инструкция: учитель обыгрывает ситуацию: строит детей на середине зала в колонну по одному; объясняет, что справа от колонны - канава, слева — река. По сигналу учителя «Канава — там!» дети должны прыгнуть, по сигналу «Река - там» должны имитировать движения пловца.

Критерии: 1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3 \_\_\_ баллы.

№	Наименование	Оценка
1	Задание 1 «Ловушки с мячом»	

2	Задание 2 «Волк и овцы»	
3	Задание 3 «Река и канава»	
		Сумма баллов

Оценка достижений: 4-6 баллов – программный материал не усвоен.  
7-9 баллов – программный материал усвоен на минимальном уровне.  
10-12 баллов – программный материал усвоен на достаточном уровне

### Основное содержание учебного предмета

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
Физическая подготовка	14
Коррекционные подвижные игры	3
<b>Общее количество часов</b>	<b>17</b>

### Содержание учебного предмета

<b>№</b>	<b>Наименование разделов, тем программы</b>	<b>К о л - в о часов</b>
<b>Раздел программы физическая подготовка – 9 часов</b>		
1	Вводный урок	1
2-6	Ходьба и бег.	5
7-9	Ползание.	3
<b>Раздел программы коррекционные подвижные игры – 3 часа</b>		
10-12	Подвижные игры	3
<b>Раздел программы физическая подготовка – 9 часов</b>		
13-15	Передача предметов.	2
16- 17	Ходьба и бег.	
<b>Всего 17 часов</b>		

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

№ урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
<b>Раздел программы физическая подготовка – 9 часов</b>			
1	Вводный урок .	Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль.	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.
2	Ходьба.	общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба.	<i>Основные движения:</i> Ходьба. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
3	Ходьба.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба.	Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба. <i>Основные движения:</i> Ходьба.
4	Ходьба и бег	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости.	Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. Ходьба и бег стайкой за учителем. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
5	Ходьба и бег	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	. Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в заданном направлении. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
6	Ходьба и бег	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. Корригирующие упражнения: сюжетные дыхательные упражнения.
7	Ползание	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. Ползание на четвереньках. Корригирующие упражнения: круговые движения кистью.
8	Ползание	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Построение в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. Подлезание под препятствия на четвереньках. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке.

9	Ползание	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения. Ползание на животе. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).
<b>Раздел программы коррекционные подвижные игры – 3 часа</b>			
10	Подвижные игры с бегом	Начальные сведения об играх и поведении игроков. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала.	Сюжетные ОРУ. Игра «Принеси игрушку». Коррекционная игра «Найди куклу»
11	Подвижные игры с прыжками	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером.	Сюжетные ОРУ. Игра «По ровненькой дорожке». Коррекционная игра «Паровозик»
12	Подвижные игры с мячом	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности.	Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Узнай предмет»
<b>Раздел программы физическая подготовка – 5 часов</b>			
13	Передача предметов	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей.	Размыкание и смыкание в колонне. ОРУ с предметами. Передача предметов в шеренге. Корригирующие упражнения: движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения
14	Передача предметов	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей.	Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. Передача предметов в кругу. Корригирующие упражнения: поднятие головы в положении «лежа на животе».
15	Прокатывание мяча	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, прокатывание мяча. Развитие координационных способностей.	Повороты на месте в разные стороны ОРУ с предметами. Прокатывание мяча по полу в заданном направлении. Ходьба и бег с движениями рук. Корригирующие упражнения: наклоны туловища в сочетании с поворотами.
16	Ходьба и бег	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Повороты кругом на месте. ОРУ в кругу. Ходьба и бег. Корригирующие упражнения: одновременные движения ногами.



17	Ходьба и бег	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Повороты кругом в ходьбе. ОРУ в парах. Ходьба и бег широким шагом на заданное расстояние. Корригирующие упражнения: поочередные движения ногами.
Всего 17 часов			

### **Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса**

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- спортивный инвентарь: гимнастические мячи разного диаметра, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины.