

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Астраханской области для обучающихся, воспитанников с  
ограниченными возможностями здоровья «Общеобразовательная школа-  
интернат № 5»

РАССМОТРЕНО

методическим объединением  
учителей предметников



О.В. Отчик

Протокол №1  
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР



Вострикова А.А.

Протокол №1  
от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
ГКОУ АО «ОШИ 5»



А.Н. Рыбин

Приказ № 36  
от «29» августа 2024 г.

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Адаптивная физкультура»**

**12 «Г» класса**

**2024-2025 учебный год**

Составитель: Изекенова И.Х.  
учитель первой  
квалификационной категории

Астрахань, 2024

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026. ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Цель: оптимизации физического состояния и развития ребенка, повышение двигательной активности и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- Развитие двигательных функций (формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности).
- Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков.
- Развивать функциональную грамотность в процессе изучения предмета.

### **Приоритетные направления в воспитательной работе на уроках «Адаптивная физкультура»**

**6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

6.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

6.3. Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

6.4. Соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного образования;

6.5. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

6.6. Умение принимать себя и других, не осуждая;

6.7. Умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния;

6.8. Сформированность навыков рефлексии;

### **Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися**

Методика преподавания адаптированной физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий адаптивной физической культурой.

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

Учебный план ГК ОУ АО «ОШИ №5» рассчитан на 34 учебные недели 2 часа в неделю, 68 часов.

Класс	І четверть	ІІ четверть	ІІІ четверть	ІV четверть	Всего
	Количество часов				
12	18	14	20	16	68

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

1) 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.

- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

## **Содержание учебного предмета**

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Коррекционно-подвижные игры

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х

шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

### **Физическая подготовка**

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью.

Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления

движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность).

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата
<b>1 четверть</b>		<b>18</b>	
1	Начальные сведения о физической культуре.	1	
2	Построение в шеренгу и равнение по команде учителя.	1	
3	Выполнение команд: « Равняйся». « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш», «Класс стой».	2	
4	Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Разновидности ходьбы	2	
5	Ходьба с изменениями направления.	2	
6	Ходьба и бег на короткие отрезки. Выполнение медленного бега до 2 минут. Чередование бега и ходьбы.	2	
7	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	2	
8	Разновидности прыжков. Прыжки через препятствие. Спрыгивание с небольшой высоты.	2	
9	Метание .Броски большого мяча 2-мя руками	2	
10	Передача предметов.	2	
<b>2 четверть</b>		<b>14</b>	
1	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятия колонна, шеренга, кру	1	
2	Основные положения и движения рук ,ног, туловища, головы.	1	
3	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп.	1	
4	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении.	1	
5	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: ( гимнастическими палками, мячами).	2	
6	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба, лазание, перелазание по гимнастической скамейке.	2	
7	Лазание по гимнастической стенке.	2	
8	Ползание на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча. Подлезание и перелезание через препятствие высотой до 70 см.	2	

9	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	2	
<b>3 четверть</b>		<b>20</b>	
1	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.	1	
2	Ходьба и бег на короткие отрезки. Выполнение медленного бега до 2 минут. Чередование бега и ходьбы.	2	
3	Подвижные игры с бегом.	2	
4	Подвижные игры с прыжками.	2	
5	Подвижные игры с мячом.	2	
6	Подвижные игры с бегом.	2	
7	Равновесие.	2	
8	Строевые упражнения. Подлезание под препятствие.	2	
9	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	2	
10	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	2	
11	Основные положения и движения рук ,ног, туловища, головы.	1	
<b>4 четверть</b>		<b>16</b>	
1	Правила поведения и Т/Б на уроках физической культуры. Упражнения в ходьбе. Бег в прямом направлении.	1	
2	Ходьба, бег по ориентирам. Бег в прямом направлении. Коррекционные подвижные игры.	2	
3	Прыжки на правой левой ноге. Коррекционные подвижные игры.	2	
4	Прыжки с ноги на ногу.	2	
5	Передача предметов.	2	
6	Метание малого мяча в стену.	2	
7	Метание малого мяча в цель.	2	
8	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
9	Ходьба с изменениями направления.	2	

### **Описание материально-технического обеспечения**

Спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, тренажёры и т.д.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861766

Владелец Рыбин Александр Николаевич

Действителен с 21.03.2024 по 21.03.2025