


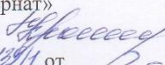




Министерство образования и науки Алтайского края  
краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся,  
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Алейская общеобразовательная школа-интернат»

Рассмотрено  
на заседании ШМО учителей  
образовательного цикла  
Руководитель ШМО  
 Д.С. Жаринова  
Протокол №   
от «1»  2023 г.

Утверждаю  
Директор КГБОУ «Алейская  
общеобразовательная  
школа-интернат»  
 О.В. Крапп  
Приказ №  от  
 2023 г.



**Рабочая программа**  
по учебному предмету  
«Адаптивная физкультура»  
7 «Б» класс  
2023 – 2024 учебный год

Составитель:  
Ю.Н. Кириллова, учитель

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- 1.Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
- 2.Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599
3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- 4.Учебный план КГБОУ «Алейская общеобразовательная школа-интернат».

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 обучающихся 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 обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

## **Общая характеристика предмета**

На уроках 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 физической культурой и т. п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у воспитанников с ТМНР.

Названия упражнений: Глазодвигательное упражнение. Телесные упражнения. Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. Дыхательные упражнения. Релаксация. Коммуникативное упражнение с правилами. Когнитивные упражнения.

## **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

## **Раздел "Плавание".**

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

## **Раздел "Коррекционные 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, пролезание 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".

## **Раздел "Велосипедная подготовка".**

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Обездвиживание препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

## **Раздел "Лыжная подготовка".**

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

## **Раздел "Туризм".**

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки.

Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

## **Раздел "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). Перенос груза.

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

Учебный предмет «Математические представления» относится к предметной области «Адаптивная физическая культура» обязательной части учебного плана. Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год, по 2 часа в неделю.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (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.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	11
2	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	18
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	27
4	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	4
5	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	8
	<b>Итого: 68 часов</b>	

**Календарно-тематическое планирование**  
**«Адаптивная физкультура»**  
**(68часов)**

№ п/п	Раздел	Темы	Коррекционная деятельность	Количество часов		Дата по плану	Дата фактич еская
				очные	дистанционно- самостоятельные		
1	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)			1		
2		Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)		1		07.09	
3		Поочередное сгибание (разгибание) пальцев			1		
4		Противопоставление первого пальца остальным на одной руке.		1		14.09	
5		Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно			1		
6		Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке			1		
7		Круговые движения кистью		1		21.09	
8		Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»			1		
9		Движения плечами вперед (назад, вверх,		1		28.09	



		вниз)					
10		Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения			1		
11		Круговые движения прямыми руками вперед (назад)			1		
1	<b>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза</b>	Броски среднего мяча двумя руками вверх, о пол, о стену		1		05.10	
2		Броски маленького мяча двумя руками		1		12.10	
3		Броски мяча на дальность			1		
4		Броски мяча на дальность		1		19.10	
5		Упражнения на закрепление правильного физиологического дыхания.			1		
6		Обучение короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки).		1		26.10	
7		Упражнения на формирование правильной осанки.			1		
8		Совершенствование навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках, на пятках.		1		09.11	
9		Ходьба с перешагиванием через предметы, с предметами в руках, «змейкой»			1		
10		Ходьба с перешагиванием через предметы, с предметами в руках, «змейкой»		1		16.11	
11		Упражнения на отработку умения ходить по кругу (по сигналу).			1		
12		Обучение бегу		1		23.11	
13		Упражнения в разнообразных видах бега со сменой ведущего (по ориентирам или за учителем).			1		
14		Прыжки на двух ногах, ноги вместе — ноги		1		30.11	

		врозь, с хлопками над головой					
15		Прокатывание мяча двумя руками друг другу; бросание и ловля мяча (2-3 раза), друг другу, вверх			1		
16		Отбивание мяча от пола, метание мячей малого размера в вертикальную и горизонтальную цель		1		07.12	
17		Игровые упражнения с набивными (сенсорными) мячами			1		
18		Прокатывание мячей по полу в цель.		1		14.12	
1	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>	Ползание на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами			1		
2		Развитие умений ползать на четвереньках по дорожке с последующим перелезанием через препятствия		1		21.12	
3		Упражнения на коврике со следочками (движение на четвереньках по следочкам от рук и цыпочек)			1		
4		Упражнения на коврике со следочками		1		11.01	
5		Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа			1		
6		Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа		1		18.01	
7		Скольжение с помощью учителя и самостоятельно по «ледяным» дорожкам			1		
8		Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом		1		25.01	
9		Выполнение поворотов на месте (направо и налево) переступанием			1		
10		Упражнения на закрепление правильного физиологического (диафрагмальнореберного) дыхания.		1		01.02	

11		Обучение учащихся короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки)			1		
12		Упражнения на формирование правильной осанки.			1		
13		Упражнения на формирование правильной осанки.		1		08.02	
14		Обучение поворотам направо, налево, кругом, по образцу, данному учителем			1		
15		Обучение поворотам направо, налево, кругом самостоятельно		1		15.02	
16		Обучение поворотам направо, налево, кругом самостоятельно			1		
17		Закрепление и совершенствование навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках, на пятках.		1		22.02	
18		Закрепление и совершенствование навыка ходьбы с поворотами			1		
19		Обучение ходьбе с заданиями, ходьбе на месте		1		29.02	
20		Обучение ходьбе с заданиями, ходьбе на месте			1		
21		Ходьба с перешагиванием через предметы		1		07.03	
22		Ходьба с перешагиванием через предметы			1		
23		Ходьба по дорожкам с изменением темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции учителя.		1		14.03	
24		Бег змейкой между предметами в медленном и среднем темпе, бег на носках.			1		
25		Обучение прыжкам		1		21.03	
26		Прыжки на двух ногах, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной		1		21.04	
27		Прыжки с продвижением вперед			1		

1	<b>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза</b>	Прокатывание мяча двумя руками друг другу; бросание и ловля мяча (2-3 раза), бросание мяча друг другу, вверх		1		04.04	
2		Прокатывание мяча двумя руками друг другу; бросание и ловля мяча (2-3 раза), бросание мяча друг другу, вверх			1		
3		Прокатывание мяча правой и левом ногой в заданном направлении.		1		11.04	
4		Упражнения в ловле мяча, посланного в ворота, руками			1		
1	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>	Лазание по гимнастической лестнице.		1		18.04	
2		Лазание по гимнастической лестнице.		1		25.04	
3		Обучение катанию на самокате			1		
4		Босохождение по соляным дорожкам и другие закаливающие процедуры.		1		02.05	
5		Босохождение по соляным дорожкам и другие закаливающие процедуры.		2	1	16.05 23.05	
				<b>Всего: 32</b>	<b>Всего: 34</b>		