

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону

«Школа №86 имени Героя Советского Союза Пескова Дмитрия Михайловча»

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Школа № 86»



Камышная Т. М.

## **Адаптированная рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

Вариант 6.2

Уровень образования: начальное общее образование

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата ( Вариант 6.2)

Раздел	
Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"><li>• Создать комфортные коррекционно-развивающие условия, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащегося.</li><li>• Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности в условиях совместной учебно-игровой деятельности.</li></ul> <p>В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащегося;</li><li>- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;</li><li>- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;</li><li>- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.</li></ul> <p style="text-align: center;">В Основных положениях специального</p>

	<p>федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья четко выделены два компонента: «академический», т.е. накопление потенциальных возможностей для активной реализации в настоящем и будущем, и «формирование жизненной компетенции», т.е. овладение знаниями, умениями и навыками уже сейчас необходимыми ребенку в обыденной жизни. Оба компонента неотъемлемые и взаимодополняющие стороны образовательного процесса.</p>
<p><b>Общая характеристика курса</b></p>	<p>Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. 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</p>

движений во время занятий физической культурой и т. п.

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.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения

учить готовиться к уроку физкультуры;

учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);

учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);

учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

учить правильному захвату различных предметов, их передаче;

учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;

учить целенаправленным действиям под руководством учителя в играх.

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 учащихся. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Для гарантированного получения школьного образования ребенка с ограниченными возможностями здоровья по рекомендациям ПМПК за основу взят вариант 6.3., который отвечает его общим и особым

	<p>образовательным потребностям.</p> <p>Программа составлена с учетом уровня обученности воспитанника, индивидуально-дифференцированного к нему подхода. Школьнику предлагается материал, содержащий доступные для усвоения понятия. В целях максимального коррекционного воздействия в содержание программы включен учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня обучающегося.</p>
<p><b>Место курса</b> <b>адаптивная физическая культура</b> <b>в учебном плане</b></p>	<p>Настоящая рабочая программа разработана на основании примерной адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).</p> <p>Программа рассчитана на 96 часов (3 часа в неделю). Данная программа используется в составе СИПР.</p>
<p><b>Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета</b></p>	<p>Ценностные ориентиры – одна из задач образования, в том числе учащегося с ОВЗ. Они прививаются в доступной форме и включают: Ценность жизни, Ценность добра, Ценность свободы, чести и достоинства, Ценность природы, Ценность красоты и гармонии, Ценность истины, Ценность семьи, Ценность труда и творчества, Ценность гражданственности, Ценность патриотизма, Ценность человечества.</p>
<p><b>Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;</li> <li>2) развитие адекватных представлений о</li> </ol>

	<p>социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться в школьные дела и др.;</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3) понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;</li><li>4) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;</li><li>5) способность к осмыслению социального окружения;</li><li>6) развитие самостоятельности;</li><li>7) овладение общепринятыми правилами поведения;</li><li>8) наличие интереса к практической деятельности</li></ol> <p>1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);</li><li>• освоение двигательных навыков, координации движений,</li></ul> <p>2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.</li></ul>
--	---

## 2. Содержание курса

В настоящую программу включены следующие **разделы**:  
общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения,  
способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые  
упражнения.

Раздел	
<b>Общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Дыхательные упражнения по подражанию.</li><li>- Основные положения и движения (по подражанию).</li><li>- Передача предметов.</li></ul> <p>Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Подбрасывание мяча вверх. Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.</p>

### 3.1 Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Виды деятельности
1	Дыхательные упражнения по подражанию	9	Совершенствование умения правильно дышать в положении стоя.
2	Основные положения и движения	35	Наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук.

3	Передача предметов	53	Подбрасывание мяча двумя руками, малого мяча одной рукой.
	Итого	97	

### 3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока	Прим.
	План.	Факт.		
1.			Основы знаний	
2.			Совершенствование умения правильно дышать в положении стоя.	
3.			Совершенствование умения правильно дышать в положении стоя.	
4.			Совершенствование умения правильно дышать в положении стоя.	
5.			Совершенствование умения правильно дышать в положении во время ходьбы.	
6.			Совершенствование умения правильно дышать в положении во время ходьбы.	
7.			Совершенствование умения правильно дышать в положении стоя.	
8.			Совершенствование умения правильно дышать в положении во время бега.	
9.			Совершенствование умения правильно дышать в положении во время бега.	
10.			Наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук.	
11.			Выполнение команд по словесной инструкции: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	
12.			Наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук.	
13.			Обучение поворотам направо, налево в совместной деятельности с педагогом и по подражанию.	
14.			Выполнение команд по словесной инструкции: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	
15.			Обучение поворотам направо, налево в совместной деятельности с педагогом и по подражанию.	
16.			Обучение поворотам кругом в совместной деятельности с педагогом.	
17.			Выполнение команд по словесной инструкции: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	
18.			Обучение поворотам кругом в совместной деятельности с педагогом.	
19.			Ходьба с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом.	

20.			Выполнение команд по словесной инструкции: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	
21.			Ходьба с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом.	
22.			Ходьба по лестнице вверх, вниз с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом.	
23.			Ходьба по лестнице вверх, вниз с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом.	
24.			Выполнение команд по словесной инструкции: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	
25.			Ходьба с перешагиванием через предметы в совместной деятельности с педагогом.	
26.			Ходьба с перешагиванием через предметы в совместной деятельности с педагогом.	
27.			Выполнение команд по словесной инструкции: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	
28.			Прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности с учителем.	
29.			Выполнение команд по словесной инструкции: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	
30.			Прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности с учителем.	
31.			Прыжки, сидя на мячах в совместной деятельности с учителем.	
32.			Прыжки, сидя на мячах в совместной деятельности с учителем.	
33.			Выполнение команд по словесной инструкции: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	
34.			Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	
35.			Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	
36.			Развитие умение бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола в совместной деятельности с учителем.	
37.			Развитие умение бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола в совместной деятельности с учителем.	
38.			Развитие умения катать мяч по полу друг другу в совместной деятельности с учителем.	
39.			Выполнение команд по словесной инструкции: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	
40.			Развитие умения катать мяч по полу друг другу в совместной деятельности с учителем.	
41.			Развитие умения ползать на четвереньках в разных направлениях между предметами с помощью	

			учителя.	
42.			Развитие умения ползать на четвереньках в разных направлениях между предметами с помощью учителя.	
43.			Кегли: развитие умения сбивать мячом кегли.	
44.			Кегли: развитие умения сбивать мячом кегли.	
45.			Выполнение команд по словесной инструкции: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	
46.			Повторение и закрепление ранее пройденных игр. «Что пропало», «Попрыгунчики – воробушки».	
47.			Повторение и закрепление ранее пройденных игр. «Что пропало», «Попрыгунчики – воробушки».	
48.			Повторение и закрепление ранее пройденных игр. «Маленькие затейники», «Совушка»	
49.			Повторение и закрепление ранее пройденных игр. «Маленькие затейники», «Совушка»	
50.			Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи»	
51.	16.01		Выполнение команд по словесной инструкции: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	
52.			Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи»	
53.			Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Самые сильные»	
54.			Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Самые сильные»	
55.			Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Передай мяч».	
56.			Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Передай мяч».	
57.			Подвижные игры	
58.			Подвижные игры	
59.			Игры с элементами общеразвивающих упражнений	
60.			Игры с элементами общеразвивающих упражнений	
61.			Игры с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием	

62.			Игры с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием	
63.			Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!».	
64.			Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!».	
65.			Выполнение команд по словесной инструкции: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	
66.			Выполнение команд по словесной инструкции: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	
67.			Выполнение команд по словесной инструкции: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	
68.			Ходьба с высоким подниманием бедра.	
69.			Ходьба с высоким подниманием бедра.	
70.			Бег с различной скоростью.	
71.			Бег с различной скоростью.	
72.			Перепрыгивание через начерченную линию, шнур.	
73.			Перепрыгивание через начерченную линию, шнур.	
74.			Подбрасывание мяча вверх и ловля его	
75.			Подбрасывание мяча вверх и ловля его	
76.			Броски малого мяча в стену	
77.			Выполнение команд по словесной инструкции: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	
78.			Броски малого мяча в стену	
79.			Передача большого мяча над головой	
80.			Передача большого мяча над головой	
81.			Выполнение команд по словесной инструкции: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	
82.			Переноска 6-7 гимнастических палок.	
83.			Переноска 6-7 гимнастических палок	
84.			Перешагивание через бруски высотой 15-20 см.	
85.			Метание мяча в цель	
86.			Метание мяча в цель	

87.			Гимнастика. Правила поведения во время занятий. Группировка. Перекаты.	
88.			Гимнастика. Правила поведения во время занятий. Группировка. Перекаты.	
89.			Разновидности перекатов.	
90.			Техника выполнения кувырка вперед	
91.			Техника выполнения кувырка вперед	
92.			Лазанье по гимнастической стенке.	
93.			Лазанье по гимнастической стенке.	
94.			Танцевальные упражнения	
95.			Танцевальные упражнения	
96.			Танцевальные упражнения	
97.			Обобщающий урок	