

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Новомултанская школа-интернат»

Рассмотрена на заседании ШМО  
учителей старших классов  
протокол № 1  
от «25» августа 2023г.



Утверждаю  
Директор  
Л.А.Бушкова  
приказ № 75  
от «31» августа 2023г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «28» августа 2023г.

**Рабочая программа**  
по предмету «Адаптивная физкультура»  
(обучение на дому)

**9 класс**

Составитель:  
учитель первой  
квалификационной категории  
Гребенкина И.А.

с. Новый Мултан  
2023 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ УР «Новомултанская школа-интернат» 2 вариант, учебного плана и индивидуального учебного плана.

**Целью:** повышение двигательной активности и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, социальная адаптация.

### **Задачи:**

1. укрепление и сохранение здоровья, формирование правильной осанки;
2. формирование двигательных умений и навыков;
3. раскрытие способностей и интересов для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
4. расширение индивидуальных двигательных возможностей;
5. воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

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 физической культурой.

В процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, на сохранения равновесия, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Программа по адаптивной физкультуре состоит из следующих разделов: «Коррекционные подвижные игры».

## **Место предмета в учебном плане**

На изучение программного материала в 9 классе по учебному плану выделено 2 часа в неделю, 68 часов в год ( по индивидуальному учебному плану- 1 час в неделю, 34 часа в год).

## **Личностные, предметные результаты освоения предмета**

### **Личностные учебные действия:**

1. осознание себя как ученика;
2. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
3. уважительное отношение к окружающим;
4. развитие навыков сотрудничества со сверстниками на период соревнований;
5. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
6. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
7. охотно участвовать в совместной деятельности.

### **Коммуникативные учебные действия:**

1. вступать в контакт и работать в коллективе;
2. формировать навыки работы в группе, команде.

### **Регулятивные учебные действия:**

1. бережное отношение к инвентарю.
2. оценивать правильность выполнения действия.

### **Познавательные учебные действия:**

1. знания основ гигиены, соблюдение ее.
2. уметь показать технику выполнения упражнений

**Предметные учебные действия:**

1. восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
2. освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела (в том числе с использованием технических средств);
3. освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации;
4. умение радоваться успехам;
5. совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
6. умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения;
7. повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений;
8. интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные и спортивные игры, физическая подготовка с помощью учителя;
9. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.

**Минимальный уровень знаний:**

1. укрепление здоровья и закаливание организма с помощью выполнений несложных упражнений;
2. обучение основам техники бега без учета времени на длинных дистанциях, прыжков и метаний;
3. знание основных строевых команд;
4. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
5. представления о двигательных действиях;
6. ходьба в различном темпе с разными исходными положениями.

**Достаточный уровень знаний:**

1. ознакомление с видами легкой атлетики и игровой деятельности;
2. владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
3. подача и выполнение строевых команд;
4. ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
5. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
6. оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях.

**Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Физическая подготовка.	20
2.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол	6
3.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	10
4	Прыжки	6
5	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	6
6	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Бадминтон	8
7	Бег	12
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>

## Содержание учебного предмета

### *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. Повороты на месте. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

**Ходьба и бег.** Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. «Челночный бег». Преодоление препятствий при беге. Метание мяча на дальность. Бег с разных исходных положений. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание мяча в цель. Быстрая ходьба. Бег с высокого старта 60м.

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки в высоту. Прыжки через скакалку. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.

### *Коррекционные подвижные игры (элементы спортивных игр и спортивных упражнений)*

**Баскетбол.** Узнавание баскетбольного мяча. Передача и ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Броски мяча в кольцо двумя руками.

## Календарно-тематическое планирование

№ ур ока	Дата	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Форма образования (освоения программы)		Тип урока	Минимальный объём знаний
				о.ф.	с/о		
1		<b>1.Физическая подготовка</b>  Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Повороты на месте.	2	1	1	Комбинирован. Применения знаний, умений и навыков	Правильно распределять дыхание при выполнении движений
2		Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	2	1	1	Применения знаний, умений и навыков	Уметь держать равновесие.
3		Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2	1	1	Комбинирован.	Уметь правильно дышать
4		Преодоление препятствий при беге.	2	1	1		Правильно распределять

							дыхание при выполнении движений
5		Метание мяча на дальность.	2	1	1	обобщение и систематизация знаний	Уметь правильно дышать
6		Бег с разных исходных положений.	2	1	1		Уметь держать равновесие.
7		Прыжки в длину с места, с разбега.	2	1	1	Комбинирован.	Правильно распределять дыхание при выполнении движений
8		Метание мяча в цель.	2	1	1	Комбинирован.	Уметь правильно дышать
9		Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Повороты на месте.	2	1	1	Комбинирован.	Уметь держать равновесие.
10		Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	2	1	1	Комбинирован.	Правильно распределять дыхание при выполнении движений
11		<b>2.Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол</b>  Узнавание баскетбольного мяча. Передача и ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	2	1	1	Комбинирован.	Уметь держать равновесие.
12		Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	2	1	1	обобщение и систематизация знаний	Уметь правильно дышать
13		Броски мяча в кольцо двумя руками.	2	1	1	Комбинирован.	Уметь правильно дышать
14		<b>3.Ползание, подлезание, лазание, перелезание</b>  Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.	2	1	1	Комбинирован.	Правильно распределять дыхание при выполнении движений

15		Кувырок вперед.	2	1	1	Комбинирован.	Уметь держать равновесие.
16		Перелезание через препятствия.	2	1	1	Комбинирован.	Уметь правильно дышать
17		Вис на рейке.	2	1	1	Комбинирован.	Уметь держать равновесие.
18		Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	2	1	1	обобщение и систематизация знаний	Уметь правильно дышать
19		<b>4. Прыжки</b> Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	2	1	1	Комбинирован.	Уметь держать равновесие.
20		Прыжки в высоту. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	2	1	1	обобщение и систематизация знаний	Правильно распределять дыхание при выполнении движений
21		Прыжки через скакалку.	2	1	1	Комбинирован.	Уметь правильно дышать
22		<b>5. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза</b> Сбивание предметов большим (малым) мячом.	2	1	1	Комбинирован.	Уметь держать равновесие.
23		Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	2	1	1	обобщение и систематизация знаний	Уметь держать равновесие.
24		Перенос груза.	2	1	1	Комбинирован.	
25		<b>6. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Бадминтон</b> Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.	2	1	1	обобщение и систематизация знаний	Правильно распределять дыхание при выполнении движений
26		Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	2	1	1	Комбинирован.	Уметь правильно дышать
27		Отбивание волана снизу (сверху).	2	1	1	Комбинирован.	Уметь держать равновесие.
28		Игра в паре.	2	1	1	Комбинирован.	

29		<b>7. Бег</b> «Челночный бег».	2	1	1	Комбинирован.	Уметь держать равновесие.
30		Бег с изменением темпа, направления движения.	2	1	1	Комбинирован.	Уметь правильно дышать
31		Быстрая ходьба.	2	1	1	Комбинирован.	Уметь правильно дышать
32		Метание мяча на дальность.	2	1	1	обобщение и систематизация знаний	Правильно распределять дыхание при выполнении движений
33		Прыжок в длину с небольшого разбега.	2	1	1	Комбинирован.	Уметь правильно дышать
34		Бег с высокого старта 60м.	2	1	1	Комбинирован.	Правильно распределять дыхание при выполнении движений
			68	34	34		

### **Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

1. **дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

2. **спортивный инвентарь:** маты, гимнастические скамейки, обручи, кегли, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи; лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бадминтонные ракетки, теннисные ракетки.

#### **Литература для педагога:**

1. А.Ю.Патрикеев, С.Г.Арзуманов. Физическая культура. 4 класс: Учитель, 2013.
2. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации для учителя.-М.: Баласс, 2012.
3. Справочник учителя физической культуры\авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.
4. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. методическое пособие.-М.: баласс, 2012.
5. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

#### **Литература для обучающихся:**

1. Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС/Н.А.Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2016.