

Администрация Бурлинского района Алтайского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Устьянская средняя общеобразовательная школа»  
Бурлинского района Алтайского края

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УВР

Полюх Т.П. *Т.П. Полюх*  
Протокол №  
от *18* г. *08* *2022*.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Куприенко Н.М. *Н.М. Куприенко*  
Приказ № *54*  
от *29* г. *08* *2022*



**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
«Адаптивная физкультура» для 6 класса (Вариант2)  
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Лещенко Е.А.,  
учитель начальных классов

Устьянка 2022г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета "Адаптивная физкультура" для 0-4 класса начального общего образования составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цели программы:

- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.
- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.
- Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

### ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО ДАННОМУ ПРЕДМЕТУ.

Предполагается то, что учащиеся будут знать:

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
2. Название предметов одежды;
3. Что значит « шеренга», « колонна», « круг»;
4. Правила поведения в спортивном зале;
5. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
6. Правила поведения во время подвижных игр.

Предполагается то, что учащиеся будут уметь:

1. Выполнять команду « Становись!»;
2. Строиться в шеренгу, в колонну;

3. Держать мячи, обручи;
4. Выполнять инструкции и команды учителя;
5. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;
6. Чередовать ходьбу с бегом;
7. Подпрыгивать на одной и двух ногах;
8. Метать мячи одной рукой с места;
9. Мягко приземляться при прыжках;
10. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;

#### Содержание курса:

Курс «Адаптивная физкультура» относится к образовательной области «Физическая культура».

- Сроки изучения учебного предмета: с 01.09.2022 г. по 31.05.2023 г.
- Количество часов на изучение предмета: 34 уроков в год (по 0,5 ч. в неделю)
- Количество учебных недель: 34 недели

#### Содержание предмета

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности учащегося с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохраненных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим требованиям относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

На уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» детей и подростков учат:

- в разнообразной двигательной деятельности осознанно относиться к выполнению движений;
- согласовывать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные усилия для закрепления формируемых навыков;
- дисциплинированности, организованности, ответственности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта.

В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. п.), а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название разделов	Количество часов	
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде	1ч	
2	Ходьба и упражнения в равновесии	4ч.	
3	Бег	3,5ч.	
4	Прыжки	5ч	
5	Катание, бросание, ловля округлых предметов	3,5ч	
	ИТОГО	17ч по 0,5в неделю	

### Календарно- тематическое планирование

№	Дата		Наименование разделов, тем	Кол-о часов
	По плану	По факту		
<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде -1ч</b>				
1			Знакомство с оборудованием для уроков физкультуры. Техника безопасности.	0,5
2			Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.	0,5
<b>Ходьба и упражнения в равновесии-1,5 ч</b>				
3			Ходьба стайкой за учителем. Ходьба между предметами.	0,5
4			Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.	0,5
5			Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	0,5
<b>Бег-1,5ч</b>				
6			Бег вслед за учителем.	0,5
7			Бег в направлении к учителю.	0,5
8			Бег в разных направлениях	0,5
<b>Прыжки- 2ч</b>				
9			Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	0,5

10			Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	0,5
11-12			Подскоки на мячах – футболах.	1
<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов 1,5ч</b>				
13			Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.	0,5
14			Прокатывание мяча между предметами.	0,5
15			Ловля мяча, брошенного учителем.	0,5
<b>Ходьба и упражнения в равновесии-1ч</b>				
16			Ходьба по дорожке в заданном направлении	0,5
17			Ходьба с предметом в руке	0,5
<b>Прыжки- 2 часа</b>				
18			Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	0,5
29			Подскоки на мячах- прыгунах	0,5
20-21			Прыжки на мягком модуле- лошадка	1
<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов- 2 часа</b>				
22-23			Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1
24-25			Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов « Собери пирамидку».	1
<b>Ходьба и упражнения в равновесии 1,5 часа</b>				
26			Закрепление умения ходить стайкой за учителем.	0,5
27-			Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к	1

28			бегу.	
<b>Бег- 2 часа</b>				
29-30			Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.	1
31-32			Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.	1
<b>Прыжки- 1 часа</b>				
33			Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	
34			Катание, бросание, ловля округлых предметов	
	Итого			

Лист корректировки рабочей программы

	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема	Кол-во часов		Прич коррект
				план	факт	




