

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Тульской области  
Комитет по социальным вопросам администрации МО Веневский район  
МОУ «ВЦО №1 им И.И. Мусатова»

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО учителей  
НОО цикла

\_\_\_\_\_ Н.И.Харьковская

Протокол №1  
от 29 августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

с педагогическим советом  
МОУ «ВЦО №1 им.  
И.И.Мусатова»

Протокол №1  
От 29 августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ «ВЦО №1  
им. И.И.Мусатова»

\_\_\_\_\_ Н.Н.Малазония

Приказ №92  
от 29 августа 2024 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ  
ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ  
НАРУШЕНИЯМИ) ВАРИАНТ 2  
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА**

Срок реализации: 1 год

Количество часов по программе – **34 ч.**, в неделю – **1ч.**

Класс – **6б**

*Программа составлена  
учителем: Черненилова Е.Л.*

2024 – 2025 учебный год

Адаптированная рабочая программа предмета «Адаптивная физкультура» для 6 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); Примерной АООП образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (ТМНР) (вариант 2); Положения об адаптированной рабочей программе учебных предметов, коррекционных курсов для 5-9 классов в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); Учебного плана МОУ «ВЦОН№1 имени И.И. Мусатова»

Адаптивная рабочая программа создана для обучающихся с умеренной умственной отсталостью и разработана с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей, обучающихся с умеренной умственной отсталостью.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» направлен на расширение восприятий собственного тела, осознания своих физических возможностей и ограничений; соотнесение самочувствия с настроением, двигательной активностью, самостоятельностью и независимостью; освоение доступных видов физкультурной деятельности. На занятиях адаптивной физкультурой решаются оздоровительные, коррекционно-компенсаторные, образовательные и воспитательные задачи.

**Целью программы** по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Освоение детьми программы «Адаптивная физкультура» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты**

- проявление интереса к здоровому образу жизни, двигательной активности с целью получения результата;
- расширение способов положительного взаимодействия со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

**Предметными результатами** изучения курса являются следующие знания и умения:

- восприятие собственного тела, выполнение целенаправленных движений и действий доступным способом;
- умение координировать согласованность действий обеих рук, последовательных движений по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- умение выполнять разминочные упражнения, проявление самостоятельности при выполнении движений и действий в конкретной ситуации;

- проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты;
- умение наблюдать за своим самочувствием при выполнении физических упражнений;
- проявление интереса к одному из видов спортивной деятельности (бег, прыжки, плавание, езда на велосипеде и др.);
- активное участие в подвижных играх (на уроках, на спартакиадах, на спортивных соревнованиях).

### Содержание учебного предмета

Предмет «Адаптивная физкультура» относится к образовательной области «Физическая культура». В учебном плане предмет представлен с 1 по 12 год обучения. Программа предусматривает следующее количество часов: 6 класс – 1 часа в неделю – 34 учебных недели – всего 34 часов.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Построение и ходьба	6
2	Захват предметов	5
3	Бег и прыжки	5
4	Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие)	6
5	Ползание, лазание и перелезание	6
6	Подвижные игры	6
	итого	34

### Тематическое планирование

Построение и ходьба	Вводное занятие. Разминка	1
	Бег по прямой. На старт, внимание, марш.	1
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
	Чередование ходьбы и бега. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1
	Ходьба с перешагиванием через предмет.	1
	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку"	1
Захват предметов	Передача предметов	1
	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1
	ОРУ без предметов. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1

	Отбивание мяча рукой об пол на месте и с продвижением	1
	Комплексы упражнений с гимнастической палкой. Динамический контроль	1
Бег и прыжки	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Изменение направления движения	1
	Эстафеты на развитие координации	1
	Упражнения для формирования правильной осанки	1
	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (с поворотами, с движениями рук).	1
	Прыжки в длину с места	1
Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие)	Дыхательные упражнения. Суставная гимнастика	1
	Одновременные (поочередные) движения руками в различных исходных положениях	1
	ОРУ на дыхание. Повороты по ориентирам.	1
	Упражнения для расслабления мышц	1
	Ходьба с мешочком на голове	1
	Ходьба по шнуру, положенному на пол	1
Ползание, лазание и перелезание	Ползание на животе, на четвереньках.	1
	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1
	Лазание по гимнастической стенке	1
	Пролезание в обруч, тоннель	1
	Ползание на животе по гимнастической скамейке	1
	Влезание на гимнастическую стенку с переходом на соседний пролет	1
Подвижные игры	ОРУ с расслаблением мышц. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1
	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий"	1
	Соблюдение правил игры "Бросай-ка"	1
	ОРУ с г/палками. Выполнение команд: «Пошли!», «Побежали!».	1

#### Календарно-тематическое планирование

раздел	Кол-во часов	темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Примечание	дата
Построение и ходьба	6	Вводное занятие. Разминка	1	Повторение упражнений за учителем		
		Бег по прямой. На старт, внимание, марш.	1	Выполняют движения самостоятельно/с		

				помощью по словесной инструкции		
		Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Слушают и выполняют правила игры, соблюдают последовательность действий		
		Чередование ходьбы и бега. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1	Самостоятельно/с помощью, по показу, словесной инструкции		
		Ходьба с перешагиванием через предмет.	1	Выполняют ходьбу с перешагиванием через предмет (гимнастические палки, медболы)		
		Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку"	1	Самостоятельное выполнение		
Захват предметов	5	Передача предметов	1	Выполнение действий по образцу		
		Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	Выполняют сбивание предметов большим (малым) мячом (расстояние 1-3 м) двумя руками		
		ОРУ без предметов. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1	Выполняют ловлю мяча двумя руками самостоятельно/с помощью		
		Отбивание мяча рукой об пол на месте и с продвижением	1	Выполняют отбивание мяча двумя, одной руками об пол, стоя, сидя на скамье, с продвижением по залу		
		Комплексы упражнений с гимнастической палкой. Динамический контроль	1	Выполняют движения по показу самостоятельно/с помощью по словесной инструкции		
Бег и прыжки	5	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Изменение направления движения	1	Выполняют бег (медленно, быстро) за учителем, по ориентирам по словесной инструкции, по звуковому сигналу, за руку с учителем		

		Эстафеты на развитие координации	1	Выполняют бег по кругу по ориентирам, держась за веревку, самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, за руку с учителем.		
		Упражнения для формирования правильной осанки	1	Упражнения по образцу учителя		
		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (с поворотами, с движениями рук).	1	Выполняют прыжки на месте на двух ногах (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево) по одному (руки на поясе, внизу, согнуты в локтях)		
		Прыжки в длину с места	1	Выполняют прыжок в длину с места из исходного положения, присев на двух ногах с одновременным отталкиванием и приземлением на две ноги		
Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие)	6	Дыхательные упражнения. Суставная гимнастика	1	Выполняют дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).		
		Одновременные (поочередные) движения руками в различных исходных положениях	1	Выполняют одновременные (поочередные) движения руками в различных исходных положениях: «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения		
		ОРУ на дыхание. Повороты по ориентирам.	1	Выполняют движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой:		

				наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.		
		Упражнения для расслабления мышц	1	Выполняют переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)		
		Ходьба с мешочком на голове	1	Принятие исходного положения, стоя у стены (встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями). Сохраняя принятое положение с мешочком на голове выполнить ходьбу до ориентира		
		Ходьба по шнуру, положенному на пол	1	Выполняют ходьбу по шнуру, положенному на пол приставным шагом (левым правым боком, руки в стороны, на поясе)		
Ползание, лазание и перелезание	6	Ползание на животе, на четвереньках.	1	самостоятельно (по показу, по словесной инструкции, с помощью учителя)		
		Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1	Выполняют подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см)		
		Лазание по гимнастической стенке	1	Выполняют лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны) с доставанием игрушки		
		Пролезание в обруч, тоннель	1	Выполняют пролезание в большой (малый) обруч, тоннель, не касаясь руками пола (на коленях, на корточках, приставным шагом)		
		Ползание на животе по гимнастической скамейке	1	Самостоятельно, по инструкции		
		Влезание на гимнастическую стенку	1	Выполняют передвижение по		

		с переходом на соседний пролет		гимнастической лестнице любым доступным способом самостоятельно		
Подвижные игры	6	ОРУ с расслаблением мышц. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1	Самостоятельно, по инструкции		
		Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	1	Слушают и выполняют правила игры, соблюдают последовательность действий		
		Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Слушают и выполняют правила игры, соблюдают последовательность действий		
		Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий"	1	Слушают и выполняют правила игры, соблюдают последовательность действий		
		Соблюдение правил игры "Бросай-ка"	1	Слушают и выполняют правила игры, соблюдают последовательность действий		
		ОРУ с г/палками. Выполнение команд: «Пошли!», «Побежали!».	1	Слушают и выполняют правила игры, соблюдают последовательность действий		