

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования

Красноярского края МКУ "Управление

образование Ужурского района" МБОУ

Солгонская СОШ

«Согласовано» Руководитель МО _____ Л.П.Дудн Протокол №1 от 28.09.2023 г	«Согласовано» Зам.дир по УВР _____ М.В.Максимова Протокол №1 от 29.09.2023 г	«Утверждаю» Директор _____ М.О.Ильина Протокол №1 от 29.09.2023 г
--	---	---



Федеральная адаптированная рабочая программа  
по курсу адаптивная физическая культура  
для обучающихся 5-9 классов  
по адаптированной общеобразовательной программе  
(умственная отсталость)

Вариант 1  
на 2023-2024г.

Составитель: учитель физической культуры Вельц Е.В.

Солгон

## **Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи**, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

## **Содержание учебного предмета.**

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для

корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и

укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

## **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении,

положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для

укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

## Календарно-тематическое планирование 7 класс

Название раздела	Кол-во часов
Знания о физической культуре	1
Самостоятельная физическая подготовка	3
Упражнения для профилактики нарушения осанки	2
Гимнастика с основами акробатики	14
Легкая атлетика	14
Подвижные и спортивные игры	34
<b>Итого:</b>	<b>68ч</b>

№ п/п	Тема урока		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	
6	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	
8	Закаливание организма	1	
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	
10	Акробатическая комбинация	1	
11	Акробатическая комбинация	1	
12	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	
16	Обучение опорному прыжку	1	
17	Обучение опорному прыжку	1	
18	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
20	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	



21	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	
23	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	
24	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
26	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
28	Беговые упражнения	1	
29	Беговые упражнения	1	
30	Прыжок в длину с разбега	1	
31	Метание малого мяча на дальность	1	
32	Метание малого мяча на дальность	1	
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
35	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	
36	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	
37	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
39	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
40	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
41	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
42	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
43	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
45	Упражнения из игры волейбол	1	
46	Упражнения из игры волейбол	1	
47	Упражнения из игры баскетбол	1	
48	Упражнения из игры баскетбол	1	
49	Упражнения из игры футбол	1	
50	Упражнения из игры футбол	1	
51	Правила выполнения спортивных нормативов	1	
52	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ.	1	
53	Бег на 30м. Эстафеты	1	
54	Бег на 1000м	1	
55	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	

56	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
57	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
58	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
59-60	Учебная игра в пионербол	1	
61-62	Учебная игра «Лапта»	1	
63-64	Прогулка на свежем воздухе	1	
65	Подвижная игра «Гуси-Лебеди»	1	
66	Подвижная игра «Белые медведи»	1	
67	Подвижная игра «День-ночь»	1	
68	Подвижная игра «Рыбак»	1	

### Календарно-тематическое планирование 6 класс

Название раздела	Кол-во часов
Знания о физической культуре	3
Самостоятельная физическая подготовка	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
Гимнастика с основами акробатики	9
Легкая атлетика	10
Подвижные и спортивные игры	42
Итого:	68ч

№			
1	Техника безопасности на уроках	1	
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	
3	История первых Олимпийских игр современности	1	
4	Составление дневника физической культуры	1	
5	Физическая подготовка человека	1	
6	Основные показатели физической нагрузки	1	
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн	1	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	
12	Акробатические комбинации	1	
13	Акробатические комбинации	1	
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	

16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	
21	Лазание по канату в три приема	1	
22	Лазание по канату в три приема	1	
23	Упражнения ритмической гимнастики	1	
24	Упражнения ритмической гимнастики	1	
25	Упражнения ритмической гимнастики	1	
26	Спринтерский бег	1	
27	Спринтерский бег	1	
28	Гладкий равномерный бег	1	
29	Гладкий равномерный бег	1	
30	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
31	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
32	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	
33	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	
34	Передвижение в стойке баскетболиста	1	
35	Передвижение в стойке баскетболиста	1	
36	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	
37	Прыжки вверх толчком одной ногой		
38	Упражнения в ведении мяча	1	
39	Упражнения в ведении мяча	1	
40	Упражнения на передачу и броски мяча	1	
41	Упражнения на передачу и броски мяча	1	
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	
44	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	
45	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	
46	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	
47	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	
51	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	

52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	
54	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	
61	Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
62	Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
63	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
64	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
65	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
66	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
67	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
68	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	

### Литература для учащихся

1. Лях В. И. Физическая культура. 5-бкл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2016