

**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  
по адаптированной общеобразовательной программе  
(умственная отсталость)**

**Вариант 1**

**на 2023-2024г.**

**Составитель: учитель физической культуры Вельц Е.В.**

## Пояснительная записка

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

### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция нарушений физического развития;

формирование двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей в процессе обучения;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося

для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

обогащение чувственного опыта;

коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Содержание программы** отражено в четырех разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

**Знания о физической культуре:**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика:**

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал.** Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

#### Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с

подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах:

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе

участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов по предметной области "Физическая культура" на конец обучения.**

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Календарно-тематическое планирование 8 класс**

Название раздела	Кол-во часов
Знания о физической культуре	3
Самостоятельная физическая подготовка	5
Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
Гимнастика с основами акробатики	12
Легкая атлетика	12
Подвижные и спортивные игры	13
Итого:	68ч



№ п/п	Тема урока		
1	Истоки развития олимпизма в России		
2	Олимпийское движение в СССР и современной России		
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом		
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями		
5	Тактическая подготовка		
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий		
7	Планирование занятий технической подготовкой		
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой		
9	Упражнения для коррекции телосложения		
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки		
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки		
12	Акробатические комбинации		
13	Акробатические пирамиды		
14	Стойка на голове с опорой на руки		
15	Стойка на голове с опорой на руки		
16	Комплекс упражнений степ-аэробики		
17	Комплекс упражнений степ-аэробики		
18	Комбинация на гимнастическом бревне		
19	Комбинация на гимнастическом бревне		
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине		
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине		
22	Лазанье по канату в два приёма		
23	Лазанье по канату в два приёма		
24	Преодоление препятствий наступанием		
25	Преодоление препятствий наступанием		
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом		
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом		
28	Эстафетный бег		
29	Эстафетный бег		
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту		
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту		
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень		
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень		
34	Торможение на лыжах способом «упор»		
35	Передача мяча после отскока от пола		

36	Передача мяча после отскока от пола		
37	Ловля мяча после отскока от пола		
38	Ловля мяча после отскока от пола		
39	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения		
40	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения		
41	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения		
42	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения		
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		
45	Верхняя прямая подача мяча		
46	Верхняя прямая подача мяча		
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху		
48	Передача мяча через сетку двумя руками сверху		
49	Перевод мяча за голову		
50	Перевод мяча за голову		
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		
53	Средние и длинные передачи мяча по прямой		
54	Средние и длинные передачи мяча по прямой		
55	Средние и длинные передачи мяча по диагонали		
56	Тактические действия при выполнении углового удара		
57	Тактические действия при выполнении углового удара		
58	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии		
59	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии		
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		
62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		
63	Бег на 1500м		
64	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		
65	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
66	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
67	Поднимание туловища из положения лежа на спине		
68	Челночный бег 3*10м		

## Календарно-тематическое планирование 9 класс

Название раздела	Кол-во часов
Знания о физической культуре	3
Самостоятельная физическая подготовка	5
Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
Гимнастика с основами акробатики	8
Легкая атлетика	12
Подвижные и спортивные игры	37
Итого:	68ч

№ п/п	Тема урока		
1	Физическая культура в современном обществе		
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие		
3	Адаптивная и лечебная физическая культура		
4	Коррекция нарушения осанки		
5	Коррекция избыточной массы тела		
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения		
7	Составление планов для самостоятельных занятий		
8	Способы учёта индивидуальных особенностей		
9	Профилактика умственного перенапряжения		
10	Упражнения для профилактики утомления		
11	Дыхательная и зрительная гимнастика		
12	Акробатические комбинации		
13	Акробатические комбинации		
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне		
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне		
16	Гимнастическая комбинация на перекладине		
17	Гимнастическая комбинация на перекладине		
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях		
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики		
20	Бег на короткие дистанции		
21	Бег на средние дистанции		
22	Бег на длинные дистанции		

23	Бег на длинные дистанции		
24	Прыжки в длину с разбега		
25	Прыжки в длину с разбега		
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО		
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО		
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		
32	Повороты с мячом на месте		
33	Повороты с мячом на месте		
34	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу		
35	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу		
36	Передача мяча одной рукой снизу		
37	Передача мяча одной рукой снизу		
38	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке		
39	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке		
40	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке		
41	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке		
42	Прямой нападающий удар		
43	Прямой нападающий удар		
44	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места		
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места		
46	Тактические действия в защите		
47	Тактические действия в защите		
48	Тактические действия в нападении		
49	Тактические действия в нападении		
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		
52	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы		
53	Остановка мяча внутренней стороной стопы		
54	Правила игры в мини-футбол		
55	Правила игры в мини-футбол		
56	Игровая деятельность по правилам классического футбола		
57	Игровая деятельность по правилам классического футбола		

58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
59	Бег на 30м и 60м		
60	Кросс на 3 км		
61	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
62	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
63	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		
64	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
65	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
66	Поднимание туловища из положения лежа на спине		
67	Метание мяча весом 150г		
68	Челночный бег 3*10м		

#### **Литература для учащихся**

1. Лях В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2016