
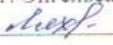
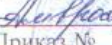


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным  
образовательным программам №17 г. Энгельса»**

<p align="center">«Согласовано»</p> Руководитель МО  /Л.Ю.Егорова/ Протокол №1 от «30» августа 2021г.	<p align="center">«Согласовано»</p> Заместитель директора по УВР ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Н.М.Ляхова/ «30» августа 2021г.	<p align="center">«Утверждаю»</p> Директор ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  Е.В.Амвросенкова/ Приказ № _____ от «01» сентября 2021г.
---	---	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по учебному предмету «Адаптивная физкультура»  
для обучающихся 5 класса (2 вариант)

на 2021-2022 учебный год

Составитель:  
Халилова Раиса Васильевна,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

## Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

-Федеральный закон ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г. № 4/15 ФУМ объединения по общему образованию;

-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (2 вариант).

-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Школа АОП № 17 г. Энгельса» от 1 сентября 2016 г.;

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура». На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 5-м классе (2 вариант) отводится 3 часа в неделю.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Преподавание предмета «Адаптивная физкультура» в 5 классе имеет **целью** корректировать нарушение общего физического развития психомоторики; воспитывать культуру санитарно-гигиенических навыков; поддерживать устойчивость физической работоспособности на достигнутом уровне.

**Основными задачами** физического воспитания являются:

-укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

-развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

-приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

-развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

-формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

-усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

**Основные направления коррекционной работы:**

-коррекция психических нарушений;

-коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;

-коррекция согласованности движений;

-коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;

-коррекция общей и мелкой моторики;

-коррекция зрительно-моторной координации;

-коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;

-коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий физической культурой.

**Образовательные технологии:** игровые, личностно-ориентированные, арттерапии, компенсирующего обучения, педагогической поддержки, индивидуализация обучения, ИКТ, здоровьесберегающие.

**Виды работ.**

Основными видами обучения адаптивной физкультуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физкультуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

**Личностными** результатами изучения курса «Адаптивная физкультура» в 5-м классе является формирование следующих мнений:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Предметными** результатами изучения курса «Адаптивная физкультура» в 5-м классе являются:

- формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека. (физическое, интеллектуальная, эмоциональная, социальная);
- адаптивная физическая культура и здоровье, как факторы успешной работы и социализации;
- владение умением организовывать здоровьесберегательную жизнедеятельность (подвижные игры и т.д.);
- развитие понимания словесных инструкций

#### **Минимальный уровень:**

- представление об адаптивной физкультуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации проведения подвижных игр;

#### **Достаточный уровень:**

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и д.р.;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря.

В основе реализации рабочей программы лежит системно-деятельностный подход, направленный на формирование и развитие компетентностей: коммуникативных, социальных, культурологических, общекультурных, бытовых, экономических, политических, информационных, познавательных, рефлексивных.

**Учебно-тематический план**  
по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 5 класс (2 вариант)  
(3 часа в неделю, всего 97 часов)

№п/п	Тематический блок	Кол-во часов
<b>Разделы</b>		
1.	Построение и перестроение	6 ч
2	Общеразвивающие и корректирующие упражнения.	2 ч
3	Ходьба.	12 ч
4	Бег.	12 ч
5	Прыжки	11 ч
6	Ползание и лазание.	6 ч
7	Коррекционные подвижные игры.	12 ч
8	Лыжная подготовка	5 ч
9	Коррекционные развивающие игры.	12 ч
10	Ходьба и упражнения в равновесии.	9 ч
11	Броски, ловля предметов.	10 ч
<b>Всего:</b>		<b>97 часов</b>

**Календарно-тематический план**  
по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 5 класс (2 вариант)  
(3 часа в неделю, всего 97 часов)

№ урока	Наименование тем уроков	Дата проведения	
		План	Коррек тировка
1	Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	03.09	
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	06.09	
3	Исходное положение для построения и перестроения: основная стойка.	08.09	
4	Упражнения у гимнастической стенки (движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке).	10.09	
5	Исходное положение для построения и перестроения: стойка «нога на ширине плеч».	13.09	
6	Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся.	15.09	
7	Повороты на месте налево.	17.09	
8	Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.	20.09	
9	Повороты на месте направо. Ходьба в колонне по одному.	22.09	
10	Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных.	24.09	
11	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	27.09	
12	Поднимание головы в положении «лежа на животе».	29.09	
13	Упражнения для различных мышечных групп.	01.10	
14	Ходьба с высоким подниманием колен.	04.10	
15	Ходьба с удержанием рук за спиной.	06.10	
16	Упражнения с предметами и без них.	08.10	
17	Ходьба ровным шагом на носках.	11.10	
18	Ходьба ровным шагом в полуприсяде.	13.10	
19	Упражнение для правильного дыхания (грудного, брюшного) Игра: «Дунем раз...».	15.10.	
20	Бег с изменением темпа и направлением движения.	18.10	

21	Прыжки на двух ногах с поворотами.	20.10	
22	Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперёд, к плечам).	22.10	
23	Прыжки на двух ногах с движениями рук.	08.11	
24	Прыжки на двух ногах с движением вперед.	10.11	
25	Строевые упражнения (право, лево, направо, налево, впереди, сзади, рядом).	12.11	
26	Прыжки на двух ногах с движением назад.	15.11.	
27	Прыжки на двух ногах с движением вправо.	17.11	
28	Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка».	19.11	
29	Прыжки на двух ногах с движением влево.	22.11	
30	Перепрыгивание с движением вперед.	24.11	
31	Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики миопии.	26.11	
32	Броски мяча в ходьбе.	29.11	
33	Ловля мяча в ходьбе.	01.12	
34	Ходьба по различным предметам, передвижение боком. Игры: «Зоопарк», «Собери шишки».	03.12	
35	Броски мяча в беге.	06.12	
36	Ползание по гимнастической стенке вправо.	08.12	
37	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.	10.12	
38	Ползание по гимнастической стенке влево.	13.12	
39	Совместные игры с мячом.	15.12	
40	Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках.	17.12	
41	Ознакомление с правилами действий в эстафете «Полоса препятствий»	20.12	
42	Соблюдение правил действий в эстафете «Полоса препятствий».	22.12	
43	Захват и передача предметов.	24.12.	
44	Закрепление правил игры «Бадминтон».	27.12	
45	Отбивание волана.	29.12	

46	Ходьба по залу и линиям.	31.12	
47	Удар по волану.	10.01	
48	Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.	12.01	
49.	Подача волана.	14.01	
50.	Коррекционные подвижные игры.	17.01	
51	Комплекс дыхательных упражнений.	19.01	
52	Закрепление правил игры «Футбол».	21.01	
53	Ведение мяча.	24.01	
54	Упражнения для мышц спины путем складывания.	26.01	
55	Остановка катящегося мяча ногой.	28.01	
56	Выполнение бесшажного хода.	31.01	
57	Упражнения для мышц стоп.	02.02	
58	Выполнение ступающего шага: продвижение вперед приставным шагом.	04.02	
59	Выполнение ступающего шага: продвижение в сторону приставным шагом.	07.02	
60	Упражнения с мячами – ежиками.	09.02	
61	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения.	11.02	
62	Закрепление правил игры «Баскетбол».	14.02	
63	Упражнения с различными предметами.	16.02	
64	Броски мяча в кольцо двумя руками.	18.02	
65	Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствий.	21.02	
66	Ходьба по залу с изменением направления, с обходом кеглей и т.д.	25.02	
67	Закрепление правил игры «Волейбол».	28.02	
68	Прием волейбольного мяча сверху.	02.03	
69	Ходьба на носках с закрытыми глазами.	04.03	
70	Прием волейбольного мяча снизу.	07.03	

71	Сгибание-разгибание стопы. Перекаты с носков на пятки.	09.03	
72	Игра в паре через сетку.	11.03	
73	Ходьба в колонне по двое.	14.03	
74	Бег в колонне.	16.03	
75	Построение в колонну по одному.	04.04	
76	Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка».	06.04	
77	Переход из положения «лежа» в положение «сидя».	08.04	
78	Ходьба широким шагом.	11.04	
79	Приседания с предметами и без.	13.04	
80	Ходьба в присяде.	15.04	
81	Ходьба в полуприсяде.	18.04	
82	Упражнения с малыми мячами разного диаметра.	20.04	
83	Преодоление препятствий при ходьбе.	22.04	
84	Челночный бег.	25.04	
85	Упражнения для различных мышечных групп.	27.04	
86	Бег с захлестыванием голени.	29.04	
87	Упражнения с предметами и без них.	04.05	
88	Прыжки в длину с места	06.05	
89	Упражнение для правильного дыхания (грудного, брюшного) Игра: «Дунем раз...».	11.05	
90	Прыжки в длину с разбега.	13.05	
91	Прыжки в высоту с места.	16.05	
92	Ходьба по различным предметам, передвижение боком. Игры: «Зоопарк», «Собери шишки».	18.05	
93	Прыжки в высоту с разбега.	20.05	
94	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом.	23.05	
95	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности	25.05	



	позвоночника.		
96	Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся.	27.05	
97	Перепрыгивание с продвижением вперед.	30.05	

## Информационно - методическое обеспечение

### Литература:

- 1.Физическая культура. Учебник для учащихся. Под редакцией В.И.Ляха, Л.Е. Любомирская. М., Просвещение, 1998 г.
- 2.Научно - методический журнал «Физическая культура в школе».
- 3.«Физкультура». М.В.Видякин, издательство «Учитель».
- 4.«Спортивно - оздоровительные мероприятия в школе». О.В.Белоножкина, Г.В. Егунова, В.П.Смирнова, издательство «Учитель».
- 5.В.И.Ковалько. «Поурочные разработки по физкультуре» 2 класс, М., «ВАКО» 2008 г.
- 6.В.И. Ковалько. «Поурочные разработки по физкультуре» 5-9 класс, М., «ВАКО» 2009г.
- 7.Ю.Ипполитов, И.В. Калогномос «Судейство соревнований по гимнастике». Издательство «Физкультура и спорт», М. 1972 г.
- 8.«Гимнастика с методикой преподавания». Под редакцией Н.К. Мельниковой М., Просвещение, 1990 г.
- 9.«Книга учителя физической культуры». Под редакцией В.С.Колорева. М., «Физкультура и спорт», 1973 г.
- 10.«Организация и проведение физкультурно - оздоровительных мероприятий в школе». Г.И.Богадаев, Б.И.Мишин, 1-9 класс, М. «Дрофа», 2005 г.
- 11.«Физическая культура и спорт в школе». Под редакцией М.Д.Рипы., М., Просвещение, 1985 г.
- 12.«Теория и методики физического воспитания», под редакцией Б.А. Аммарина, М., Просвещение, 1990 г.
- 13.«Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре». М., Просвещение, 1990 г.
- 14.«Методика физического воспитания» В.М.Качашкин, М., Просвещение, 1990  
«Теория и практика спортивных игр». Саратов, 1975 г.
- 15.«Гимнастика». Под редакцией А.Т.Брыкина, Издательство «Физкультура и спорт», М. 1971 г.
- 16.«Основы волейбола». О.Чехов, Издательство «Физкультура и спорт», М. 1979г.