

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Курской области**

**Администрации советского района Курской области**

**МКОУ «Михайлоанненская средняя общеобразовательная школа»**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель МО**

Попова Г.И.

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**заместитель директора**

Копылова Н.Н.

Протокол №1

от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

Рудова О.В.

Приказом № 1-133

от «29» августа 2024 г.



**Адаптированная рабочая программа**

**«Адаптивная физическая культура»**

**Вариант 6.4.**

**для обучающихся 6 класса**

Составитель: Конорова Елена Николаевна

Учитель начальных классов

**д. Кирилловка 2024-2025 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» составлена на основании адаптированной основной общеобразовательной программы (далее АООП) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, разработана в соответствии с требованиями федеральной государственной общеобразовательной системы (далее ФГОС).

Определение одного из вариантов АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) осуществляется на основе рекомендаций центральной психолого – медико – педагогической комиссии (далее ЦПМПК), сформулированных по результатам его комплексного обследования, с учетом индивидуального плана развития (далее ИПР). Программа рассчитана на 102 часов (3 часа в неделю).

### **Цели занятий предмета «Адаптивная физическая культура»:**

освоение ребёнком системы двигательных координации, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

#### **Задачи:**

- 1) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- 2) формирование целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.
- 3) укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.
- 4) улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- 5) стимуляция появления новых движений;
- 6) формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- 7) обучение переходу из одной позы в другую;
- 8) развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- 9) приучение к дисциплинированности, организованности, элементарной самостоятельности.

#### **Коррекционно-развивающие задачи:**

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие основных мыслительных операций;
- развитие крупной моторики и координации;
- обогащение словаря.

**Воспитательные задачи:** получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

### **Общая характеристика предмета «Адаптивная физическая культура»**

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР (тяжелое множественное нарушение развития).

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащегося 6 класса. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей класса трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного

физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей класса.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Учитель подбирает материал по объёму и komponует по степени сложности, исходя из особенностей развития ребенка.

### **Методы, формы обучения**

Успешность обучения детей с тяжелой умственной отсталостью зависит от методов и приёмов обучения. Их выбор зависит от содержания занятия, уровня возможностей детей. В процессе обучения используются игровые, наглядные, словесные, практические методы и приемы:

- подражание действиям взрослого;
- жестовая инструкция;
- собственные действия ребенка по вербальной инструкции взрослого;

Поощрение: словесное (похвала, признание, благодарность), наглядное, создание ситуации успеха.

Формы обучения:

- обучение ведется в игровой форме, используются элементы подражательности;
- процесс развития и обучения опирается на развитие у обучающегося (воспитанника) базовых эмоций для привлечения их внимания и интереса, для повышения мотивации обучения, побуждения познавательных потребностей;
- детальное расчленение материала на простейшие элементы, обучение ведется по каждому элементу, и лишь затем они объединяются в целое;
- большая повторяемость материала, применение его в новой ситуации;
- обязательная фиксация и эмоциональная оценка малейших достижений ребенка.

### **Интеграция содержания коррекционного курса с содержанием других предметов**

Занятия по коррекционному курсу «Адаптивная физическая культура» помимо информационной нагрузки связаны непосредственно с жизнью ребенка, применением полученных знаний на практике. При изучении коррекционного курса широко используются межпредметные связи с учебными предметами: «Человек», «Двигательное развитие», «Речь и альтернативная коммуникация», «Музыка и движение».

### **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом в 6 классе на предмет «Адаптивная физическая культура» отводится 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.

### **Планируемые результаты освоения предмета «Адаптивная физкультура».**

#### ***Личностные результаты.***

- проявлять познавательный интерес;
- проявлять и выражать свои эмоции;
- коммуникативными средствами обозначать свое понимание или непонимание вопроса;
- участвовать в совместной деятельности;
- проявлять готовность следовать установленным правилам поведения и общения на уроке и на перемене;
- проявлять регулятивные способности в ходе обучающего процесса;
- проявлять эмоционально-положительное отношение к сверстникам, педагогам, другим взрослым.

#### ***Предметные результаты***

- повышение реабилитационного потенциала коррекцию физического развития.
- развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой;
- умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;

- способность ориентироваться в пространстве;
- умение выполнять движения, действия по показу, словесной инструкции;
- умение делать простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях;
- умение ходить под хлопки;
- овладение навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
- прокатывание мяча двумя руками друг другу, под дуги, умение ловить мяч, брошенный учителем;
- умение сохранять равновесие в процессе движения по сенсорным тропам и дорожкам.

### **Содержание коррекционного курса**

#### ***Первое полугодие:***

*Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (1 час)*

Освоение окружающего пространства; сосредоточение внимания при обращении. Знакомство учащегося с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.

*Ходьба и упражнения в равновесии (16 ч.)*

Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. Построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Понятие «право» и «лево». Правая и левая рука и нога. Обучение в ходьбе в направлении (к игрушке). Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.

*Бег (9 ч.)*

Обучение бегу вслед за учителем, в направлении к нему. Упражнения в беге в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, флажком, ленточкой, прикрепленной к палочке, дудочке, и т. п.). Бег за учителем «Догони Мишутку». Бег в направлении к учителю: «Беги ко мне», «Принеси и покажи».

*Прыжки (9 ч.)*

Упражнения на прыжки на гимнастических мячах, игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, и др.).

Подвижная игра «Прыгаем как мячики». Прыжки на месте и с движением вперед двух ног. Совместно с учителем (держит за руки или за одну руку) выполнение поскаков на месте на двух ногах.

Игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, и др.).

*Бросание, ловля, метание, переноска грузов (15 ч.)*

Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу. Ловля мяча, брошенного учителем (расстояние определяется исходя из особенностей моторного развития учащихся), бросание мяча учителю. Помахивание флажками над головой и в ходьбе.

Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Прокатывание мяча ногой. Игра с мячом «Футбол». Переноска 3-4 гимнастических палок. Переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

*Ползание и лазанье (6 ч.)*

Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя.

Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).

Упражнение в ползании на четвереньках. «Доползи до погремушки».

Упражнение в проползании на четвереньках под «воротами».

«Полоса препятствий»: лазание по туннелю.

#### ***Второе полугодие:***

*Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (1 ч.)*

Совместное с обучающимся выбор наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Игры с мячом.

*Ходьба и упражнения в равновесии (12 ч.)*

Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении. Ходьба по кругу взявшись за руки. Формирование умений учащегося двигаться под музыку.

#### *Бег (8 ч.)*

Подвижные игры на чередование бега и ходьбы «Беги ко мне», «Иди за мячом». Бег в разных направлениях. Бег парой по кругу. «Беги ко мне». «Беги за мячом».

#### *Прыжки (9 ч.)*

Прыжки на месте, совместно с учителем (держась за руки) «Прыгаем как мячики». Прыжки на месте, совместно с учителем (по подражанию) «Веселые зайчата». Упражнения на прыжки (на гимнастических мячах, игрушках-прыгунах)

Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

#### *Бросание, ловля, метание. (9 ч.)*

Игровое упражнение с мячами различной величины. Подвижная игра с набором цветных колец «Брось как я». Подвижные игры с мячом. Подкидывание мяча ногой, ловля мяча руками.

#### *Ползание и лазанье (3 ч.)*

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки приставным шагом. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. «Кошка в гости нас зовет». Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов. Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя.

#### *Общеразвивающие и корригирующие упражнения (6 ч.)*

Дыхательные упражнения по подражанию. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев рук. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения головой: наклоны вперед, назад, в стороны. Поднимание головы в положении «лежа» на животе.

#### *Подвижные игры (3 ч.)*

«Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, лазание по туннелю. Подвижная игра «Собери пирамидку», «Бросай-ка».

Передача эстафеты.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Отрабатываемые умения и навыки	Кол-во часов
	По план у	По факт у			
Ходьба и упражнения в равновесии (16 ч.)					
1.			Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка.	понимание инструкции, умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
2			Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка.	понимание инструкции, умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
3-4			Принятие исходного положения для построения и перестроения (стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).	понимание инструкции; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	2
5			построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу.	сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
6			Построение в колонну по одному, равнение в затылок	сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
7			Понятие «право» и «лево» Правая и левая рука и нога.	понимание инструкции; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
8			Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	понимание инструкции; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
9-10			Повороты на месте направо, налево.	Понимание инструкции. Умение придерживаться определенного направления передвижения.	2
11			Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы.	понимание инструкции; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
12			Ходьба по извилистой дорожке	сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1

13			Ходьба по прямой дорожке по направлению к игрушке взявшись за руки.	Понимание инструкции. Умение придерживаться определенного направления передвижения.	1
14			Ходьба по прямой дорожке по направлению к игрушке самостоятельно.	Умение сохранять устойчивое положение тела, осанку.	1
15-16			Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Умение сохранять устойчивое положение тела, осанку.	2
17			Ходьба вниз по наклонной поверхности.	Умение сохранять устойчивое положение тела, осанку.	1
18			Ходьба вверх и вниз по наклонной поверхности.	Умение сохранять устойчивое положение тела, осанку.	1
<b>Бег (9 ч.)</b>					
19-20			Бег вслед за учителем, в направлении к нему.	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных	2
21			Бег за учителем «Догони Мишутку».	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных	1
22-23			Чередование бега с ходьбой.	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных направлениях.	2
24-25			Бег в направлении к учителю «Принеси и покажи».	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных направлениях.	2
26			Прыжки на мячах и игрушках-прыгунах.	выполнение инструкции сохранение устойчивого равновесия при прыжках.	1
27			Прыжки на мячах и игрушках-прыгунах.	выполнение инструкции сохранение устойчивого равновесия при прыжках.	1
<b>Бросание, ловля, метание, переноска грузов (15 ч.)</b>					
28			Прокатывание мяча двумя руками в любом направлении.	умение отталкивать мяч обеими руками одновременно.	1
29			Прокатывание мяча двумя руками в направлении к учителю.	умение отталкивать мяч обеими руками одновременно.	1
30			Помахивание флажками над головой и в ходьбе.	умение выполнять махи флажком в разных п.	1
31			Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол.	умение выполнять наклоны туловища с флажками в руках	1
32			Прокатывание мяча ногой	умение прокатывать мяча ногой, выполнение	1

33-34			Игра с мячом «Футбол»	умение прокатывать мяча ногой, выполнение инструкции.	2
35			Переноска 3-4 гимнастических палок	уметь выполнять переноску гимнастических палок	1
36-37			Переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.	уметь переносить спортивный инвентарь с помощью учителя	2
38			Ловля баскетбольного мяча.	уметь ловить баскетбольный мяч без отскока от пола.	1
39-40			Бросание мяча учителю	ловля мяча; бросание мяча в заданном направлении;	2
41-42			Ловля, бросание мяча учителю: «Поймай мяч».	выполнение инструкции.	2
<b>Ползание и лазанье (6 ч.)</b>					
43			Упражнение в ползании на четвереньках. «Доползи до погремушки».	умение сосредоточить внимание; умение передвигаться на четвереньках.	1
44-45			Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя.	умение сосредоточить внимание; умение передвигаться на четвереньках.	2
46			Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).	умение сосредоточить внимание; умение передвигаться на четвереньках.	1
47			Упражнение в проползании на четвереньках под «воротами».	умение сосредоточить внимание; умение передвигаться на четвереньках.	1
48			«Полоса препятствий»: лазание по туннелю.	умение сосредоточить внимание; умение передвигаться на четвереньках.	1
<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (1ч.)</b>					
49			Совместный выбор с учащимся наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли и т.д.)	освоение окружающего пространства; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
<b>Ходьба и упражнения в равновесии (13 ч.)</b>					



50			Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы.	понимание инструкции; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
51			Ходьба по кругу взявшись за руки	Понимание инструкции; умение выполнять ходьбу по кругу совместно с учителем	1
52			Ходьба с удержанием рук за спиной.	понимание инструкции; умение двигаться в заданных направлениях.	1
53-54			Ходьба ровным шагом на носках.	Понимание инструкции; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	2
55-56			Ходьба ровным шагом на пятках.	умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	2
57			Ходьба в умеренном,(медленном, быстром) темпе.	умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	1
58			Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке.	понимание инструкции; умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту.	1
59-60			Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке. «Иди ко мне», «Где погремушка?»	понимание инструкции; умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту.	2
61-62			Упражнение на развитие равновесия (с помощью учителя) «Идем в гости по дорожке», «Пройди по мостику»	понимание инструкции; умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту;	2
<b>Бег (8 ч.)</b>					
63-64			Бег в разных направлениях.	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных направлениях	2
65			Бег парой по кругу.	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных направлениях	1
66-67			Бег в разных направлениях: «Беги ко мне»	выполнение инструкции; умение двигаться заданных направлениях	2
68-69			Бег в разных направлениях: «Беги за мячом».	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных направлениях	2

70			Бег в умеренном, медленном темпе совместно с учителем.	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных направлениях	1
<b>Прыжки (10 ч.)</b>					
71			Прыжки на месте, совместно с учителем (держась за руки) «Прыгаем как мячики».	сохранение устойчивого равновесия при прыжках; умение отталкиваться обеими ногами одновременно.	1
72-73			Прыжки на месте, совместно с учителем (по подражанию) «Веселые зайчата»	сохранение устойчивого равновесия при прыжках; умение отталкиваться обеими ногами одновременно.	2
74-75			Упражнения на прыжки (на гимнастических мячах, игрушках-прыгунах)	выполнение инструкции сохранение устойчивого равновесия при прыжках.	2
76-77			Прыжки на одной ноге на месте.	выполнение инструкции сохранение устойчивого равновесия при прыжках.	2
78-79			Прыжки на двух ногах на месте.	выполнение инструкции сохранение устойчивого равновесия при прыжках.	2
80-81			Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	выполнение инструкции сохранение устойчивого равновесия при прыжках.	2
<b>Бросание, ловля, метание (9 ч.)</b>					
82			Игры с мячом: «Прокати мне» и «Поймай мяч».	отталкивание мяча обеими руками одновременно;	1
83-84			Игровое упражнение с мячами различной величины.	прокатывание мяч в заданном направлении.	2
85-86			Бросание мяча учителю: «Поиграем в мяч»	ловля мяча; бросание мяча в заданном направлении; выполнение инструкции.	2
87-88			Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	Бросание мяча вверх; выполнение инструкции.	2
89-90			Броски малого мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	Бросание мяча вверх; выполнение инструкции.	2
<b>Ползание и лазанье (3 ч.)</b>					
91-92			Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки приставным шагом	умение сосредоточить внимание; умение передвигаться по гимнастической стенке	2
93			Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см	умение переползать на четвереньках через узкий коридор; развитие крупной моторики.	1
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения (6 ч.)</b>					

94			Дыхательные упражнения по подражанию.	правила выполнения упражнений. упражнения под руководством учителя.	1
95			Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.	правила выполнения упражнений. упражнения под руководством учителя.	1
96			Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев рук.	правила выполнения упражнений. развитие мелкой моторики.	1
97			Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам".	правила выполнения упражнений. упражнения под руководством учителя.	1
98			Движения головой: наклоны вперед, назад, в стороны.	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.	1
99			Поднимание головы в положении "лежа" на животе.	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.	1
<b>Подвижные игры (3 ч.)</b>					
100 - 101			«Полоса препятствий»: бег по скамейке.	освоить технику бега по скамейке; выполнение инструкции.	2
102			«Полоса препятствий»: прыжки через кирпичики.	освоить технику прыжков через кирпичики; выполнение инструкции.	1