

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 83  
г. Челябинска»**

РАССМОТРЕНО

руководитель  
юридического объединения

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Заместитель  
директора по учебной  
работе

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБОУ «С(К)ОШ № 83 г.  
Челябинска»

\_\_\_\_\_/Е.А. Мамлеева

**ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) тяжелыми и множественными нарушениями  
развития, вариант 2**

**1 – 12 годы обучения**

Составил:  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории  
Спиридонова А.П.

Челябинск, 2023

Срок реализации: 12 лет

## **1. Пояснительная записка**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР (тяжелые множественные нарушения в развитии ребенка), является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

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

Задачи:

- 1) развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- 2) освоение доступных способов передвижения;
- 3) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью, независимостью;
- 4) сохранение и укрепление здоровья, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- 5) формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков, развитие координации, физических качеств;
- 6) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 12 год обучения.

## **2. Планируемые результаты учебного предмета**

Личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений; в том числе освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

2) совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

3) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

4) умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

5) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.

### 3. Основное содержание учебного предмета

#### Коррекционные подвижные игры

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

#### Лыжная подготовка

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов

ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

#### Физическая подготовка

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через

препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

#### 4. Тематическое планирование учебного предмета

1 год обучения

№ п/п	Содержание учебного предмета Раздел	Основные виды деятельности	Воспитательные задачи	Количество часов
1	Физическая подготовка	Построение, разминка, ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Выполнение упражнений с предметом и без	Воспитание навыков правильного поведения в спортивном зале Воспитание привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями Воспитание навыков выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Воспитание положительного отношения к гигиеническим основам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение и общеукрепляющей и оздоровительной направленности; Воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности.	30
2	Лыжная подготовка	Построение, ознакомление с лыжами и лыжными палками, Ходьба на лыжах, повороты.		13
3	Коррекционные подвижные игры	Построение. Разминка. Ходьба. Бег. Комплекс ОРУ. Разучивание правил игр. Игра. Выполнение заданий по инструкции учителя		23
ИТОГО				66

## 2-12 год обучения

№ п/п	Содержание учебного предмета Раздел	Основные виды деятельности	Воспитательные задачи	Количество часов
1	Физическая подготовка	Построение, разминка, ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Выполнение упражнений с предметом и без	Воспитание навыков правильного поведения в спортивном зале Воспитание привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями Воспитание навыков выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;	30
2	Лыжная подготовка	Построение, ознакомление с лыжами и лыжными палками, Ходьба на лыжах, повороты.	Воспитание положительного отношения к гигиеническим основам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение и общеукрепляющей и оздоровительной направленности;	14
3	Коррекционные подвижные игры	Построение. Разминка. Ходьба. Бег. Комплекс ОРУ. Разучивание правил игр. Игра. Выполнение заданий по инструкции учителя	Воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности.	24
ИТОГО				68

### 5. Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие

модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы.

Использование компьютерных и информационно-коммуникационных средств предполагает наличие компьютера с выходом в глобальную сеть Интернет.

Используемые Интернет-ресурсы: групповые и личные видео-аудио-звонки, текстовые сообщения в серверах обмена сообщениями: ВКонтакте, Сферум.

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Инфоурок <https://infourok.ru/>

Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru/>

Сервисы для составления и проведения своих опросов и тестирований:

<https://www.questionstar.ru/>

Учебно-практическое оборудование:

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастическая скамейка
3. Канат для лазания
5. Гимнастический конь
6. Гимнастические маты
7. Гимнастическое бревно
8. Ковровые дорожки для проведения упражнений лежа
9. Гимнастические палки
10. Гимнастические обручи
11. Малые мячи (теннисные)
12. Мячи волейбольные
13. Мячи баскетбольные
14. Мячи набивные различного веса
15. Гимнастические скакалки
16. Стойки для прыжков в высоту
17. Флажки
18. Сетка волейбольная
19. Кольца баскетбольные
- 20 Секундомер
21. Рулетка
- 22 Свисток