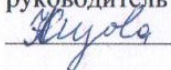
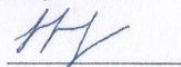


Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №12»  
города Волжска Республики Марий Эл

Рассмотрено на заседании ГМО  
учителей-дефектологов  
протокол № 1 от «31»августа2017г.  
руководитель ГМО Сизова А.Н.



Согласовано:  
зам. директора по УВР  
Голуб Н.В.





**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**ПРЕДМЕТ: «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**  
для учащихся Ресурсного класса

на 2017 – 2018 учебный год

составлена на основе «Адаптированной основной общеобразовательной  
программы образования для обучающихся с умеренной, тяжёлой, и глубокой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)»

Количество часов в неделю- 2 часа; в год – 68 часов

Учитель–дефектолог, олигофренопедагог Лобанова Татьяна Валентиновна

Волжск  
2017 год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для учащихся Ресурсного класса с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью разработана на основе программы: «Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжёлой, и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)», одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, 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. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. 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. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения. 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, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная

физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; 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, 2-х- и 3-х-колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

**Календарно-тематическое планирование по предмету:  
«Адаптивная физкультура»  
для учащихся с умеренной умственной отсталостью**

всего 68 часов в год:

№ п/п	Дата проведения	Коррек- ция	Наименование разделов и тем	Количество уроков		Примечание
				По плану	По факту	
			(2 часа в неделю)	68		
			I четверть	16		
			<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b>	3		
1			Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала. Правила поведения в спортивном зале	1		
2			Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий. Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	1		
3			Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.	1		
			<b>Построение и перестроение</b>	2		

4			Упражнение в построении парами. Упражнение в построении по одному в ряд.	1		
5			Упражнение в построении в колонну друг за другом. Упражнение в построении в круг.	1		
			<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	2		
6			Ходьба стайкой за учителем. Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.	1		
7			Ходьба в заданном направлении (к игрушке). Ходьба между предметами.	1		
			<b>Бег</b>	2		
8			Бег вслед за учителем. Бег по сигналу вслед за направляющим.	1		
9			Бег в направлении к учителю. Бег в разных направлениях.	1		
			<b>Прыжки</b>	2		

10			Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1		
11			Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	1		
12				1		
			<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов.</b>	2		
13			Учить прокатывать мяч двумя руками учителю. Прокатывание мяча под дугу.	1		
14			Прокатывание мяча между предметами. Ловля мяча, брошенного учителем.	1		
			<b>Ползание и лазание</b>	2		
15			Ползание на животе по прямой. Ползание на четвереньках в заданном направлении.	1		
16			Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.	1		

			<b>II четверть.</b>	<b>14</b>		
			<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.</b>	<b>1</b>		
<b>17</b>			Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	1		
			<b>Построение и перестроение</b>	<b>2</b>		
<b>18</b>			Совершенствование построения в ряд. Совершенствование построения парами	1		
<b>19</b>			Совершенствование построения в колонну друг за другом	1		
			<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>1</b>		
<b>20</b>			Ходьба по дорожке в заданном направлении. Ходьба с предметом в руке. Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия	1		

			<b>Бег</b>	<b>2</b>		
21			Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках	1		
22			Бег за учителем с ленточкой в руках. Бег по сигналу враспынную	1		
			<b>Прыжки</b>	<b>2</b>		
23 24			Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	2		
			<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов.</b>	<b>3</b>		
25			Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1		
26			Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».	1		
27 28			Игровые упражнения с мячами.	2		
			<b>Ползание и лазание</b>	<b>3</b>		



29			Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1		
30			Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.	1		
			<b>Итого</b>	<b>30</b>		
			<b>II полугодие</b>			
			<b>III четверть.</b>	22		
			<b>Построение и перестроение</b>	4		
31			Упражнение в построения в ряд по сигналу	1		
32			Упражнение в построения парами по сигналу	1		
33			Совершенствование построения в колонну друг за другом	1		
34			Совершенствование построения в шеренгу по сигналу	1		
			<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>3</b>		

35			Закрепление умения ходить стайкой за учителем.	1		
36			Ходьба по сенсорной тропе.	1		
37			Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.	1		
			<b>Бег</b>	2		
38			Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу. Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.	1		
39			Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1		
			<b>Прыжки</b>	3		
40			Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1		
41			Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	1		
42			Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.	1		
			<b>Ползание и лазание</b>	2		
43			Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по	1		

			словесной инструкции.			
44			Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.	1		
			<b>Подготовка к спортивным играм</b>	8		
45			Коррекционные подвижные игры: « Стой прямо»	1		
46			Игры с элементами общеразвивающих упражнений:« Мы солдаты»	1		
47 48			Игры с бегом: « Веселая эстафета».	2		
49 50			Игры с прыжками: « Мячик кверху».	2		
51 52			Игры с метанием, ловлей: « Метко в цель».	2		
			<b>IV четверть</b>	<b>16</b>		
			<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>4</b>		
53			Ходьба по дорожкам из ковровина.	1		
54			Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1		

55			Перешагивание через незначительные препятствия.	1		
56			Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.	1		
			<b>Бег</b>	<b>3</b>		
57			Бег в заданном направлении с предметом в руках.	1		
58			Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.	1		
59			Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	1		
			<b>Прыжки</b>	<b>3</b>		
60			Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.	1		
61			Прыжки на игрушках- прыгунах со страховкой.	1		
62			Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.	1		

			<b>Ползание и лазание</b>	2		
63			Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.	1		
64			Упражнение в лазании по лестнице- стремянке.	1		
			<b>Подготовка к спортивным играм</b>	2		
65			Коррекционные подвижные игры: « По канату»	1		
66			Игры с элементами общеразвивающих упражнений: « Слушай сигнал»	1		
			<b>Игры на улице</b>	2		
67			Подвижная игра « Метко в цель». Подвижная игра « Кого назвали, тот и ловит».	1		

68			Подвижная игра « Мыши и кот». Подвижная игра « Догони мяч».	1		
			<b>Итого</b>	<b>38</b>		

### **Примерное содержание предмета**

#### ***Плавание.***

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

#### ***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».

#### ***Велосипедная подготовка.***

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

#### ***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).

### ***Туризм.***

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, кольшшки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) кольшшков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание кольшшков (с растяжки, из днища), складывание кольшшков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение



правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

### ***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.

## **Планируемые результаты**

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- 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.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.