



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 Р.П. ЧУНСКИЙ

«Рассмотрено на заседании  
ШМО начальных классов»  
Протокол № 1 от  
28.08 2020 г.  
руководитель ШМО  
О. А. Щёкина 

Согласовано:  
заместитель директора по УВР  
МОБУ СОШ № 1 р.п.  
Чунский   
/Г.М. Твердохлеб/

Утверждаю:  
директор МОБУ СОШ №1  
р.п. Чунский  
Н.И. Харратова  
приказ № 08 для  
документов от  
« 08 » 2020 г.



РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«Адаптивная физкультура»  
для обучающихся с умственной отсталостью,  
интеллектуальными нарушениями, (2 вариант)  
5-9 классы

р.п. Чунский  
2020 г.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана в соответствии

- Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с интеллектуальными нарушениями МОБУ СОШ №1 р.п. Чунский;

- в соответствии с учебным планом МОБУСОШ №1 р.п. Чунский;

Программа включает следующие разделы:

- 1) Результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса;
- 2) Содержание учебного предмета, коррекционного курса;
- 3) Тематическое планирование;

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура», является обязательным для изучения в 5-9 классах.

В учебном плане на его изучение отводится:

Класс	Учебный предмет	Количество недельных часов	Количество учебных недель	Итого за учебный
5 класс	Адаптивная физкультура	2	34	68
6 класс	Адаптивная физкультура	2	34	68
7 класс	Адаптивная физкультура	2	34	68
8 класс	Адаптивная физкультура	2	34	68
9 класс	Адаптивная физкультура	2	34	68

Всего за 5 лет реализации программы 340 часов

## **1. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

### **Личностные результаты:**

- формирование и применение основных правил личной гигиены
- формирование представлений о влиянии физических упражнений на организм человека
- формирование представлений о пользе здорового образа жизни
- формирование представлений о навыках правильного дыхания

- определение своих действий и поступков, умение принимать решение
- развитие умений бегать с максимальной скоростью, в равномерном темпе; выполнять прыжки, метания.
- развитие умений играть в подвижные игры.
- развитие умений выполнять метания, броски и ловлю мяча
- развитие умений выполнять простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз)
- развитие умений выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя, ходить и бегать в строю, в колонне по одному
- развитие умений уметь ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку.

#### **Коммуникативные результаты:**

- уметь взаимодействовать с окружающими людьми, приобрести навыки работы в коллективе, группе.
- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуацию

#### **Регулятивные результаты:**

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения); пользоваться учебной мебелью, спортивным инвентарем; адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

#### **Познавательные результаты:**

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо - родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА, КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

- знать и применять основные правила личной гигиены
- иметь представление о влиянии физических упражнений на организм человека
- знать какую пользу приносит здоровый образ жизни
- иметь навыки правильного дыхания.
- определять свои действия и поступки, уметь принимать решение.
- уметь бегать с максимальной скоростью, в равномерном темпе; выполнять прыжки, метания.
- играть в подвижные игры
- выполнять метания, броски и ловлю мяча
- выполнять простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз)
- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя, ходить и бегать в строю, в колонне по одному
- уметь ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку.
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
- правильное построение на урок и знание своего места в строю
- правильное передвижение из класса на урок физкультуры
- ориентировка в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

### 5 класс.

- **Теоретические сведения.** Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.
- **Физическая подготовка.** 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. Ходьба и бег. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Ходьба ровным шагом, на носках, пятках. Бег с изменением темпа и направлением движения. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки на двух ногах. 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). Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт». Метание малого мяча в цель с 2–3 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель».

- **Ползание, подлезание, лазание.** Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.
- **Броски, ловля, метание, передача предмета 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. Сбивание предметов большим (малым) мячом.
- **Общеразвивающие упражнения.** Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. 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). 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. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя», из положения «сидя» в положение «лежа».
- **Коррекционные подвижные игры.** Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч». Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей». Прыжки в длину с места. Эстафеты. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй». Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Коррекционные подвижные игры (на выбор).
- **Легкая атлетика.** Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись» «Равняйся» «Смирно» «Вольно». Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза». Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера». Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Ходьба за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки. Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест». Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнений на осанку. Ходьба с различными положениями рук с сохранением правильной осанки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры». Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим

флажкам». Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Коррекционные подвижные игры (на выбор). Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.

#### 6 класс.

- **Теоретические сведения.** Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.
- **Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.** Грудное и брюшное дыхание. Дыхание в положении лежа.
- **Основные положения и движения.** Повторение и закрепление основных движений, данных в предыдущих классах, усложняя их согласованием с движениями рук из различных исходных положений, выполняя в разном темпе.
- **Упражнения на осанку.** Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседая на носках с прямой спиной.
- **Ритмические упражнения.** Выполнение простейших движений в ритме со словами.
- **Построения, перестроения.** Размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
- **Ходьба и бег.** Ходьба в разном темпе (быстро, медленно). Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала.
- **Прыжки.** Прыжки в длину с 2-3 шагов.
- **Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.** Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении. Поочередные перехваты вертикальной палки. Выполнение основных движений с правильным удержанием малого мяча, перекалывание его из руки в руку. Броски мяча вверх и ловля его после отскока. Броски большого мяча друг другу из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски малого мяча на дальность.
- **Лазание, подлезание, перелезание.** Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1-2 сек. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз в сторону ранее изученными способами. Подлезание под препятствие с предметом.
- **Равновесие.** Ходьба по гимнастической скамейке.
- **Коррекционные подвижные игры.** «Запрещенное движение», «Узнай на ощупь», «Пчелки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Построение вокруг», «Броски мяча друг другу», «Кто быстрее», «Мы веселые ребята».

#### 7 класс

- **Теоретические сведения.** Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.
- **Дыхательные упражнения.** Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.
- **Основные положения и движения.** Положение рук – на поясе, вверху, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе. Сочетания движения головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях. Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него.
- **Упражнения для формирования правильной осанки.** Принятие правильной осанки по инструкции учителя. Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой.
- **Построения, перестроения.** Закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку.
- **Ходьба и бег.** Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими шагами). Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с бегом (парами).
- **Прыжки.** Прыжки в длину с разбега (место толчка не обозначено).
- **Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.** Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками и одной рукой. Броски мяча друг другу от плеча. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Броски мяча на дальность. Выполнение основных движений с удержанием обруча. Перекладывание обруча перед собой из руки в руку. Перекатывание обруча.
- **Лазание.** Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием. Перешагивание через препятствия различной высоты.
- **Равновесие.** Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя). Равновесие на одной ноге.
- **Коррекционные подвижные игры.** «Узнай по голосу», «Белые медведи» «Возьми флажок», «Не дай мяч водящему», «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя.

## 8 класс

- **Теоретические сведения.** Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.
- **Дыхательные упражнения.** Углубленное дыхание и при выполнении упражнений по подражанию.
- **Основные положения и движения.** Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движения головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.
- **Упражнения для формирования правильной осанки.** Повторение и закрепление упражнений, данных в программе предыдущих классов.
- **Построения, перестроения.** Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.

- **Ходьба и бег.** Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя.
- **Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.** Перебрасывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание обруча вперед. Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность. Прокатывание обруча вперед.
- **Лазание, подлезание, перелезание.** Преодоление 3-4-х различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание на гимнастическую стенку, лазание по гимнастической стенке. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. Преодоление 3-4-х различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке. Движение в сторону приставными шагами. Подлезание под препятствие, ограниченное (боком), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки).
- **Равновесие.** Ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя. Равновесие на одной ноге (на скамейке).
- **Коррекционные подвижные игры.** «Что изменилось?», «Падающая палка», «Охотники и утки», «Люди, звери, птицы» с имитацией движений по команде учителя. «Два Мороза». Эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками. «Мышеловка».

## 9 класс

- **Теоретические сведения.** Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.
- **Дыхательные упражнения.** Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию.
- **Основные положения и движения.** Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движения головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.
- **Упражнения для формирования правильной осанки.** Повторение и закрепление упражнений, данных в программе предыдущих классов.
- **Построения, перестроения.** Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя. Расчет по порядку номеров, на первый-второй. Повороты направо, налево, кругом.
- **Ходьба и бег.** Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя.
- **Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.** Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность. Перебрасывание палки из одной руки в другую. Прокатывание обруча вперед.



- **Лазание, подлезание, перелезание.** Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. Подлезание под препятствие, ограниченное (боком), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки).
- **Равновесие.** Ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной ноге (на скамейке).
- **Коррекционные подвижные игры.** «Что изменилось?»», «Падающая палка», «Охотники и утки», «Люди, звери, птицы» с имитацией движений по команде учителя. «Два Мороза». Эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками. «Мышеловка».

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Теоретические сведения.	2
2	Физическая подготовка.	18
3	Ползание, подлезание, лазание.	3
4	Броски, ловля, метание, передача предмета и перенос груза.	4
5	Общеразвивающие упражнения.	10
6	Коррекционные подвижные игры.	13
7	Легкая атлетика.	18
Итого:		68

#### 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Теоретические сведения.	2
2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	4
3	Основные положения и движения.	4
4	Упражнения на осанку.	7
5	Ритмические упражнения.	4
6	Построения, перестроения.	7
7	Ходьба и бег.	8
8	Прыжки.	8
9	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.	9
10	Лазание, подлезание, перелезание.	5
11	Равновесие.	3
12	Коррекционные подвижные игры.	7
Итого:		68

### 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Теоретические сведения.	2
2	Дыхательные упражнения.	4
3	Основные положения и движения.	4
4	Упражнения для формирования правильной осанки.	5
5	Построения, перестроения.	7
6	Ходьба и бег.	8
7	Прыжки.	8
8	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.	10
9	Лазание.	7
11	Равновесие.	5
12	Коррекционные подвижные игры.	8
Итого:		68

### 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Теоретические сведения.	2
2	Дыхательные упражнения.	5
3	Основные положения и движения.	5
4	Упражнения для формирования правильной осанки.	8
5	Построения, перестроения.	7
6	Ходьба и бег.	9
7	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.	10
8	Лазание, подлезание, перелезание.	7
9	Равновесие.	6
10	Коррекционные подвижные игры.	9
Итого:		68

### 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Теоретические сведения.	2
2	Дыхательные упражнения.	5
3	Основные положения и движения.	5
4	Упражнения для формирования правильной осанки.	8
5	Построения, перестроения.	7
6	Ходьба и бег.	9
7	Броски, ловля, передача предметов, переноска	10

	груза.	
8	Лазание, подлезание, перелезание.	7
9	Равновесие.	6
10	Коррекционные подвижные игры.	9
Итого:		68