



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 с.Камышовка»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МО  
 Лавришина Е.Г.  
Протокол №5  
от «21» июня 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР  
 Постникова О.В.  
Приказ №105  
от «21» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СОШ № 5  
 Войтович М.С.  
Приказ №105  
от «21» июня 2023 г.



Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с нарушением интеллекта  
(умственной отсталостью)

**Предмет: физическая культура**

Класс: 8 класс

Учитель:  
**Михеева О.В.**

с. Камышовка, 2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Специальная индивидуальная программа развития (далее СИПР) предназначена для проведения коррекционно-педагогической работы с учащимся с тяжелыми множественными нарушениями развития. СИПР составлена на основе Адаптированной образовательной программы для детей с ОВЗ (умственная отсталость).

Ф.И.О. Танаков Артем Александрович. По заключению ПМПК у Артема уровень психического и речевого развития не соответствует возрасту, выявлены стойкие нарушения познавательной деятельности, несформированность языковых средств общения.

У Артема низкий уровень развития мышления. Речь мальчика не разборчива. Мотивация к обучению на низком уровне. Преобладает низкая познавательная деятельность. Низкая концентрация внимания и памяти.

Физическое развитие соответствует возрасту, крепкого телосложения. Сенсорные системы в норме. У мальчика проблемы со зрением, имеет инвалидность. Артем не очень спокойный, агрессивный мальчик. Систематически провоцирует конфликты со сверстниками, не умеет общаться с ними.

### Обоснование выбора данной программы.

Обучающийся – ребенок с особыми образовательными потребностями, которые диктуют необходимость специальной индивидуальной программы развития, так как интеллектуальное развитие мальчика не позволяет освоить АООП для учащихся с ОВЗ (умственная отсталость).

В основу программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию недостатков физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

**Целью занятий по адаптивной физической культуре является:** коррекция дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

### **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 и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры и других.

6. Укрепление и сохранение здоровья, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Задачи:

1. *Образовательные*: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.

2. *Воспитательные*: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. *Коррекционно-компенсаторные*: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса. Развитие зрительного восприятия при выполнении упражнений с гимнастическими палками, большими и малыми мячами. Коррекция устойчивости внимания.

4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические*: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем организма.

#### **Планируемые результаты:**

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.
- Выполнение упражнений на выработку правильного дыхания.
- Выполнение упражнений на равновесие.
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Закрепление упражнений, связанных с бегом, ходьбой, прыжками.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика, ходьба на лыжах, спортивные игры.

**Место учебного предмета «Физическая культура в учебном плане.**

На изучение предмета «**Адаптивная** физическая культура» в 8 классе отводится 1 час в неделю и 34 часа в год.

## **Содержание предмета**

### **1.Коррекционные подвижные игры.**

#### **1.1Элементы 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. Ведение мяча в движении с обводкой препятствий. Броски мяча в кольцо двумя руками.

**Волейбол.** Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху, снизу. Приём волейбольного мяча сверху, снизу. Игра в паре без сетки (через сетку).

**Футбол.** Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём). Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнёру. Остановка катящегося мяча ногой.

**Бадминтон.** Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре.

#### **1.2Подвижные игры**

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Полоса препятствий», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка».

### **2.Велосипедная подготовка**

Узнавание составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. 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). Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса.

### **3.Лыжная подготовка**

Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.

Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Выполнение попеременного двушажного хода. Выполнение бесшажного хода.

#### **4. Гимнастические упражнения**

Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом и без. Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение при встрече вдвоем на полосе, шириной 20-30 см. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по начерченной линии. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Упражнения на формирование правильной осанки. Принятие правильной осанки стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе. Вис на перекладине. Перелезание через препятствия. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Пролазание через обруч, стоящий вертикально. Подлазание под препятствие на четвереньках. Перешагивание через гимнастическую палку. Прыжки на скакалке.

#### **5. Физическая подготовка**

##### **5.1 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.

##### **5.2 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. 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. 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. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).

### **5.3 Ходьба и бег**

Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу. 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 полу приседе, 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.

### **5.4 Прыжки**

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). 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.

### **5.6. 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). 7. Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

### Календарно-тематическое планирование

№ пп	Содержание	Кол-во часов	Дата
Физическая подготовка.			
1	Правила ТБ. Сочетание разновидностей ходьбы и бега. Упражнения на дыхание. Бег в медленном темпе, с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе, беге.	1	
2.	Бег на короткие дистанции. Упражнения на дыхание.	1	
3.	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения.	1	
4.	Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	1	
5.	Метание мяча на дальность. Сбивание предметов малым мячом. Броски, ловля мяча в ходьбе беге.	1	
6.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля мяча. Метание в цель.	1	
Гимнастические упражнения			
7.	Правила ТБ. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ходьба в колонне. Прыжки через скакалку.	1	
8.	Ходьба и бег по гимнастической скамье.	1	

	Упражнения с гимнастическими палками.		
9.	Принятие правильной осанки стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1	
10.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки, приставными шагами под контролем учителя. Пролазание через обруч, стоящий вертикально. Подлазание под препятствие на четвереньках. Поворот кругом на гимнастической скамье.	1	
Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений			
11.	Правила ТБ. Правила игры в баскетбол. Передача и ловля баскетбольного мяча на месте в парах.	1	
12.	Передача баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	
13.	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	
14.	Ведение мяча в движении с обводкой препятствий. Бросок мяча в кольцо двумя руками.	1	
15.	Правила игры в пионербол. Броски и ловля волейбольного мяча через сетку.	1	
16.	Прием и передача волейбольного мяча. Работа в паре без сетки.	1	
17.	Подача волейбольного мяча. Игра в паре через сетку.	1	
Лыжная подготовка			



18.	Правила ТБ. Узнавание лыжного инвентаря. Правила транспортировки лыжного инвентаря. Последовательность действий при креплении ботинок к лыжам. Ступающий шаг: продвижение вперед.	1	
19.	Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага. Чистка лыж от снега.	1	
20.	Повороты, стоя на лыжах: вокруг пяток, носков лыж. Скользящий шаг.	1	
21.	Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	1	
Элементы спортивных игр.			
22.	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём).	1	
23.	Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Ведение футбольного мяча.	1	
24.	Выполнение передачи мяча партнёру. Остановка катящегося мяча ногой.	1	
25.	Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя, верхняя подача.	1	
26.	Отбивание волана снизу, сверху.	1	
27.	Бадминтон: игра в паре	1	
Физическая подготовка			
28.	Броски и ловля маленького мяча двумя руками вверх, о пол, о стенку. Бросание мяча на дальность.	1	
29.	Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель.	1	

30.	Бег на короткие дистанции. Дыхательные упражнения.	1	
Велосипедная подготовка			
31.	Узнавание составных частей велосипеда: руль, колеса, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед.	1	
32.	Посадка на велосипед. Начало движения, сидя на велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой, с поворотом. Торможение.	1	
33.	Езда на двухколесном велосипеде по прямой, с поворотом. Торможение.	1	
34.	Преодоление подъемов, спусков. Разворот. Уход за велосипедом.	1	
Итого: 34 часа			