



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: 9 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 Иван Александрович. По заключению ПМПК у Вани уровень психического и речевого развития не соответствует возрасту, выявлены стойкие нарушения познавательной деятельности, несформированность языковых средств общения.

Физическое развитие соответствует возрасту, крепкого телосложения. Сенсорные системы в норме. У мальчика проблемы со зрением, имеет инвалидность. Наблюдается скованность движений. Навыки самообслуживания сформированы. Ваня спокойный, доброжелательный, неагрессивный мальчик.

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:

- Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, легкая атлетика, ходьба на лыжах.
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.
- Выполнение упражнений на выработку правильного дыхания.
- Выполнение упражнений на равновесие.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Место учебного предмета «Физическая культура в учебном плане.

На изучение предмета «**Адаптивная** физическая культура» в 9 классе отводится 2 часа в неделю и 68 часов в год.

Содержание предмета

1.1 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. 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.

1.2 Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий». Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»

2. Велосипедная подготовка. Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. 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. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).

4. Физическая подготовка.

4.1 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. Бег в колонне.

4.2 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). 13. Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. 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»)

4.3 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). 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).

4.4 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.

4.5.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). Вис на рейке. Перелезание через препятствия.

4.6Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. 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 на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом.	1	
2.	Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения. Комплекс беговых упражнений.	1	
3.	Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	
4.	Выполнение бега с изменением темпа и направления движения. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами.	1	
5.	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах.	1	
6.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	1	
7.	Прыжок в длину с места.	1	
8.	Прыжок в длину с места.	1	
9.	Выполнение прыжков в высоту, глубину	1	
10.	Метание мяча на дальность. Сбивание предметов малым мячом. Броски, ловля мяча в ходьбе беге.	1	
11.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля мяча.	1	

12.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля мяча.	1	
13.	Метание мяча в цель.	1	
14.	Метание мяча в цель. Сбивание предметов большим(малым) мячом.	1	
15.	Выполнение лазания по гимнастической стенке.	1	
16.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	
17.	Ходьба в колонне. Повороты в разные стороны.	1	
18.	Упражнения на равновесие. Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол.	1	
19.	Ходьба по гимнастической скамье.	1	
20.	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1	
21.	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1	
22.	Вис на рейке. Перелезания через препятствия.	1	
Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений			
23.	Правила ТБ. Правила игры в баскетбол. Передача и ловля баскетбольного мяча на месте в парах без отскока и с отскоком от пола.	1	
24.	Передача баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	
25.	Ведение баскетбольного мяча в движении.	1	
26.	Ведение баскетбольного мяча в движении.	1	
27.	Ведение мяча в движении с обводкой препятствий.	1	

28.	Бросок мяча в кольцо двумя руками.	1	
29.	Узнавание волейбольного мяча. Броски и ловля волейбольного мяча через сетку.	1	
30.	Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).	1	
31.	Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).	1	
32.	Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).	1	
33.	Игра в паре через сетку.	1	
34.	Игра в паре через сетку.	1	
35.	Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).	1	
Лыжная подготовка			
36.	Правила ТБ. Узнавание лыжного инвентаря. Правила транспортировки лыжного инвентаря. Последовательность действий при креплении ботинок к лыжам. Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	
37.	Выполнение ступающего шага. Чистка лыж от снега.	1	
38.	Выполнение скользящего шага.	1	
39.	Выполнение попеременного двухшажного хода.	1	
40.	Выполнение бесшажного хода.	1	
41.	Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	1	
42.	Преодоление подъемов ступающим шагом. Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1	
43.	Преодоление подъемов ступающим шагом. Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок.	1	

Элементы спортивных игр.			
44.	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места.	1	
45.	Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1	
46.	Ведение футбольного мяча.	1	
47.	Ведение футбольного мяча.	1	
48.	Выполнение передачи мяча партнёру. Остановка катящегося мяча ногой.	1	
49.	Выполнение передачи мяча партнёру. Остановка катящегося мяча ногой.	1	
50.	Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя, верхняя подача.	1	
51.	Отбивание волана снизу, сверху.	1	
52.	Бадминтон: игра в паре	1	
53.	Отбивание волана снизу, сверху.	1	
54.	Бадминтон: игра в паре	1	
55.	Бадминтон: игра в паре	1	
56.	Игры «Болото», «Полоса препятствий», «Рыбаки и рыбки».	1	
57	Игра «Пятнашки». Эстафета «Строим дом».		
Физическая подготовка			
58.	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном темпе. Дыхательные упражнения	1	
58.	Преодоление препятствий при беге. Прыжковые упражнения.	1	
60.	Метание мяча в цель. Броски и ловля маленького	1	

	мяча.		
61.	Метание мяча в цель, на дальность. Ловля мяча.	1	
62.	Бег на короткие дистанции. Дыхательные упражнения.	1	
Велосипедная подготовка			
63.	Узнавание составных частей велосипеда. Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед.	1	
64.	Посадка на велосипед. Начало движения, сидя на велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой, с поворотом. Торможение.	1	
65.	Езда на двухколесном велосипеде по прямой, с поворотом. Торможение.	1	
66.	Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий.	1	
67.	Преодоление подъемов, спусков.	1	
68.	Преодоление подъемов, спусков. Уход за велосипедом (сообщение о неисправности, подкачивание колеса).	1	
Итого: 68 часов			