

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ТВО  
\_\_\_\_\_Ермолаева Н.А.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам.директора по УР  
\_\_\_\_\_Сухобрус О.С.  
от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
\_\_\_\_\_Уваровский М.Ю.  
Приказ № 169-од  
от «30» августа 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебный предмет «Адаптивная физическая культура»  
6 класс (Вариант 2)**

## **1. Пояснительная записка**

Целью занятий по адаптивной физкультуре является повышение двигательной активности обучающихся 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 обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Адаптивная физкультура рассматривается, как часть общей культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что физическая культура, представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей. Адаптивная физкультура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. Методика адаптивной физической культуры для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию методик физической культуры.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета Личностные:**

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

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

### **Предметные:**

1. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

2. Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

3. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

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

5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.

## **3. Содержание программы**

### **Физическая подготовка**

Ходьба. Бег. Прыжки. Ползание.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

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

Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ходьба на носках, на пятках, «гусиный шаг»

### Бег

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). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

Передача предметов . 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.

### Коррекционные подвижные игры

«Стоп, хоп, раз». «Болото». «Пятнашки. «Рыбаки и рыбки». «Собери пирамидку»: бегк пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. «Бросай-ка». . «Строим дом»

### Элементы спортивных игр .

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. 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.

### 4. Тематическое планирование.

№ темы	Название темы	Количество часов
1.	Физическая подготовка	5

2.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	19
3.	Коррекционные подвижные игры	5
4.	Элементы спортивных игр.	5

Всего

34