

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Железнодорожная средняя общеобразовательная школа № 5 им. А.Н. Радищева»

«РАССМОТРЕНО»  
на ШМО Протокол № 6  
от «31» 05.2023г.  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Л.М. Зайдулина

«СОГЛАСОВАНО»  
На методическом совете  
Протокол № 5  
«06» июня 2023 г.  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ С.А. Закирянова

«УТВЕРЖДЕНО»  
директором МОУ  
\_\_\_\_\_ Т.А. Демьянова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

**АДАптированная**  
**Рабочая программа**  
учебного предмета  
«АДАптивная физкультура»  
для обучающихся 5 классов  
с ограниченными возможностями здоровья,  
обучающихся по программе (УО, вариант 2)  
Срок реализации: 2023– 2024 учебный год

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для учащихся 5 классов составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО с учетом программ, включенных в ее структуру, Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) основного общего образования, учебного плана.

Федеральный базисный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации в 5 классах отводит 68 часов для изучения предмета «Адаптивная физкультура», из расчета 2 часа в неделю. В настоящей программе, согласно учебному плану МОУ «Железногорская СОШ № 5 им. А.Н. Радищева» в 5 классе выделяется 17 часов в год (34 учебные недели), из расчета 1 час в 2 две недели. Всего 17 часов (34 учебные недели).

## I. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Физическая подготовка:** построения и перестроения. Ходьба и бег с изменением направления и темпа. Основные положения и движения головы, рук, туловища и ног. Равновесие. Прыжки. Упражнения с мячами. Лазания. Метание в цель и на дальность. Прыжки в длину с места. Преодоление препятствий. Корректирующие упражнения.

**Коррекционные подвижные игры:** игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками.

**Подвижные игры на свежем воздухе, катание на санках:** «След в след», «Загони льдинку», «Стрельба в цель», эстафеты

**Велосипедная подготовка:** знакомство с велотренажером.

## II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Катание на санках, игры на свежем воздухе», «Велосипедная подготовка». Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

**Минимальный уровень**, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистентскую помощь взрослого.

**Достаточный уровень**, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.).

### **Предметные результаты**

#### **Раздел «Физическая подготовка»:**

*Может научиться:*

- выполнять команду «Становись»
- строиться в шеренгу, в колонну;
- чередовать ходьбу с бегом;
- ходить в колонне по одному;
- подпрыгивать на одной и двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;

- мягко приземляться при прыжках;
- держать мячи, обручи;
- выполнять инструкции и команды учителя;
- ходить по гимнастической скамейке;
- выполнять ОРУ с предметами и без них.

*Получит возможность научиться:*

- прыгать в длину с места;
- прыгать на скакалке;
- выполнять упражнения в парах;
- бегать на короткие дистанции.

### **Раздел «Коррекционные подвижные игры»:**

*Может научиться:*

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;
- броскам мяча;
- ловле мяча;
- передаче мяча;
- элементам спортивных упражнений.

*Получит возможность научиться:*

- элементам спортивных игр;
- взаимодействовать с партнерами по игре.

## **III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **5 КЛАСС**

№	Тема урока	Кол-во часов	
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде	1	
2	Ходьба в заданном направлении (к игрушке)	1	
3	Ходьба между предметами. Ходьба на носках. Ходьба на пятках	1	
4	Ходьба с перешагиванием через препятствия веревки, палки, мячи. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	
5	Катание мяча	1	
6	Бросание, ловля мяча	1	
7	Игра с мячом	1	
8	Игры в сухом бассейне	1	
9	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки	1	
10	Прыжки на одной ноге, на двух на месте	1	
11	Прыжки с передвижением вперед	1	
12	Прыжок в длину с места	1	
13	Ходьба с изменением длины шагов	1	
14	Ходьба в замедленном, среднем и быстром темпе	1	
15	Ползание на животе по прямой	1	
16	Ползание на четвереньках в заданном направлении	1	
17	Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении	1	

