

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Иркутской области  
Департамент образования администрации  
Нижнеилимского муниципального района

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**  
**(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)**  
**(ВАРИАНТ 2)**

**«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

(для обучающихся 6 класса общеобразовательной организации,  
реализующий адаптированные основные общеобразовательные программы)

г. Железногорск-Илимский

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для учащихся 6 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 6 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 6 классе выделяется 17 часов в год (34 учебные недели), из расчета 1 час в 2 две недели. Всего 17 часов (34 учебные недели).

## **I. 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.

## II. 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.

## III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 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            |  |