

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет администрации Усть-Калманского района по образованию  
МБОУ «Усть-Калманская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
ММО учителей  
начальных классов  
протокол № 18  
от 28 августа 2023  
руководитель ММО  
\_\_\_\_\_/ Фролова Н.В.

Согласовано  
заместитель  
директора по УВР  
\_\_\_\_\_  
Феклистова Е.И.

Утверждено  
директор школы  
\_\_\_\_\_  
Тынянова Т.И.  
приказ № 165  
от 31 августа 2023г

Адаптированная рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура» для 5 класса  
для обучающихся сумственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)  
(предметная область – «Физическая культура»)

срок реализации программы: 1 год

Составитель (и) программы:

Троценко Ирина Викторовна,  
учитель начальных классов

село Усть-Калманка

2023 год

## **Пояснительная записка**

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:**

1. Федерального Государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки России от 19.12.2014г. №1599).
2. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы школы

### **Цель и задачи образовательно-коррекционной работы:**

**Целью** занятий по предмету «Адаптивная физкультура» является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

### **Общая характеристика предмета:**

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане предмет «Адаптивная физкультура» представлен с расчетом по **3 часа в неделю, 102 часа в год.**

#### **Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:**

- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для увеличения подвижности суставов;
- упражнения для поддержания мышечного тонуса.

#### **Занятия АФК направлены:**

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

#### **Календарно – тематическое планирование**

№ п/п	Раздел Тема урока	Кол – во часов	Виды деятельности
1	Вводный инструктаж	1	На каждом уроке изучают понятие здоровье и развитие
2	Выполнение простейших упражнений для	1	

	формирования правильной осанки и развития мышц туловища.		человека, строение тела человека и его положение в пространстве, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.
3	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	
4	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	
5	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	
6	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	
7	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	
8	Что такое утренняя гимнастика		Узнают об влиянии физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья.
9	Правила составления и выполнение утренней зарядки		
10	Правила составления и выполнение утренней зарядки		
11	Комплекс утренней зарядки	1	
12	Комплекс утренней зарядки		
13	Комплекс утренней зарядки		
14	Комплекс утренней зарядки		
15	Комплекс утренней зарядки	1	
16	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук Пальчиковая гимнастика	1	
17	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук Пальчиковая гимнастика	1	
18	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук Пальчиковая гимнастика	1	Изучают физические качества и их связь с физическим развитием. Знакомятся и пробуют выполнять комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Изучают приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
19	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук Пальчиковая гимнастика	1	
20	Повороты на месте налево	1	
21	Повороты на месте налево	1	
22	Повороты на месте направо		
23	Повороты на месте направо		
24	Упражнения на поддержание мышечного тонуса		
25	Упражнения на поддержание мышечного тонуса		
26	Упражнения на поддержание мышечного тонуса	1	
27	Упражнения на поддержание мышечного тонуса	1	
28	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1	Изучают название и правила игр, инвентарь, оборудование, учатся организовывать игры, проводить. Знакомятся с техникой безопасности . Знакомятся и пробуют выполнять элементы баскетбола: броски и ловля мяча , упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.
29	Комплекс упражнений для кисти и пальцев	1	

Знакомятся и пробуют

	рук		выполнять элементы
30	Захват предметов	1	волейбола: броски и ловля
31	Упражнения с обручем.	1	мяча в парах, бросок и ловля
32	Упражнения с обручем.	1	мяча через сетку, подача мяча
33	Упражнения с мячом.	1	одной и двумя руками.
34	Упражнения с мячом.	1	
35	Упражнения с флажками.	1	
36	Упражнения с флажками.	1	
37	Пальчиковая гимнастика	1	
38	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1	
39	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1	
40	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1	
41	Пальчиковая гимнастика	1	
42	Упражнения на координацию движений рук	1	
43	Упражнения на координацию движений рук	1	
44	Упражнения с большими мячами.	1	Знакомятся и пробуют
45	Упражнения с большими мячами.	1	выполнять элементы футбола:
46	Упражнения с маленькими мячами.	1	ведение мяча внутренней и
47	Упражнения с маленькими мячами.	1	внешней частью подъема
48	Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	1	стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка
49	Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	1	катящегося мяча внутренней
50	Упражнения на координацию движений рук	1	частью стопы; передачи и
51	Упражнения на координацию движений рук	1	прием мяча ногами на месте и
52	Упражнения с мячом	1	с продвижением; игра
53	Упражнения с мячом	1	вратаря.
54	Упражнения на сгибание – разгибание руки в локтевом суставе	1	
55	Упражнения на сгибание – разгибание руки в локтевом суставе	1	
56	Упражнения на сгибание – разгибание руки в локтевом суставе	1	
57	Упражнения на увеличение подвижности в лопатках	1	
58	Упражнения на увеличение подвижности в лопатках	1	
59	Пальчиковая гимнастика	1	
60	Пальчиковая гимнастика	1	
61	Бросание мяча	1	Знакомятся и пробуют
62	Бросание мяча	1	выполнять элементы

63	Катание мяча	1
64	Катание мяча	1
65	Ловля мяча	1
66	Ловля мяча	1
67	Упражнения для кисти и пальцев рук	1
68	Упражнения для кисти и пальцев рук	1
69	Катание мяча одной рукой	1
70	Катание мяча одной рукой	1
71	Упражнения с обручем	1
72	Упражнения с обручем	1
73	Упражнения с флажком	1
74	Упражнения с флажком	1
75	Катание мяча от себя к педагогу	1
76	Катание мяча от себя к педагогу	1
77	Игры с мячом	1
78	Прыжки по полоскам	
79	Прыжки по полоскам	
80	Прыжки по полоскам	
81	Укрепление мышц плечевого пояса	
82	Укрепление мышц плечевого пояса	
83	Укрепление мышц плечевого пояса	
84	Комплекс упражнений на мышцы спины.	
85	Комплекс упражнений на мышцы спины.	
86	Комплекс упражнений на мышцы спины.	
87	Комплекс упражнений на мышцы спины.	
88	Упражнения на укрепление мышц туловища	
89	Упражнения на укрепление мышц туловища	
90	Упражнения на укрепление мышц туловища	
91	Упражнения на укрепление мышц туловища	
92	Упражнения на укрепление мышц туловища	
93	Прыжки с одной и двух ног по ориентирам.	
94	Прыжки с одной и двух ног по ориентирам.	
95	Прыжки с одной и двух ног по ориентирам.	
96	Броски в стенку и ловля теннисного мяча	
97	Броски в стенку и ловля теннисного мяча	
98	Упражнения на ориентирование в пространстве.	
99	Упражнения на ориентирование в пространстве	

волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

Учатся выполнять ходьбу, бег, прыжки, упражнения на осанку

100	Упражнения на ориентирование в пространстве.	
101	Упражнения на ориентирование в пространстве	
102	Правила безопасности на открытых водоемах.	Изучает как соблюдать безопасность на воде.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение:**

- *Специальный учебный и дидактический материал, отвечающий особым образовательным потребностям обучающихся.*
- предметы, которые предусмотрены программой;
  - *Материалы и оборудование:*
- мячи, обручи, флажки.