

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа» с. Усть-Лыжа  
«Подув тӧдӧмлуньяс сетан общеобразовательной школа»  
муниципальной бюджетной общеобразовательной велӧданін Лыжавом сикт

РАССМОТРЕНО  
школьным методическим объединением  
учителей-предметников  
Протокол от «31»\_08\_\_2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
по МБОУ «ООШ»  
с. Усть-Лыжа  
от «31»\_08\_2023\_г. № 241

ПРИНЯТО  
педагогическим советом школы  
протокол от «31»\_08\_2023 г. № 1

## **АДАптированная рабочая программа**

для детей с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 2)  
по учебному предмету «Адаптивная физкультура»  
для 6 «б» класса  
основного общего образования  
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель: Хозяинова Н.С.  
учитель физической культуры

## Рабочая программа

по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для обучающегося Ванюта Егора

Основание: заключение ТПМПК № 44 от 15 марта 2017 года.

Планирование составлено на основе программы \_\_\_\_\_ АООП (2 вариант) \_\_\_\_\_

Учебник: \_\_\_\_\_ нет \_\_\_\_\_

Класс: \_6 «б» \_

Количество часов в авторской программе: 68 часов, 2 часа в неделю.

Количество часов по учебному плану и календарному графику МБОУ «ООШ» с. Усть-Лыжа, утверждённому на 2023-2024 учебный год, 68 часов, 2 часа в неделю.

### 1. Требования к уровню подготовки

#### **Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».**

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

### 2. Содержание учебного предмета

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

#### ***Физическая подготовка.***

*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. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). 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): 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.

Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).

*Броски, 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.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* Комплекс упражнений на осанку.

*Ритмические и танцевальные упражнения.* Непринужденные движения в соответствии с музыкальным ритмом. Выполнение упражнений с разным положением рук.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Темы уроков	Кол-во часов
1.	Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия.	1
2.	С/р. Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия.	1
3.	С/р. Коррекция пространственной ориентировки.	1
4.	С/р. Коррекция пространственной ориентировки.	1
5.	Активизация мыслительных процессов: анализ, синтез.	1
6.	С/р. Активизация мыслительных процессов: анализ, синтез.	1
7.	С/р. Коррекция мыслительных процессов: обобщения и исключения.	1
8.	С/р. Коррекция мыслительных процессов: обобщения и исключения.	1
9.	Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.	1
10.	С/р. Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.	1
11.	С/р. Коррекция процесса запоминания и воспроизведения учебного материала.	1
12.	С/р. Коррекция процесса запоминания и воспроизведения учебного материала.	1
13.	Коррекция и развитие наглядно-образного мышления.	1
14.	С/р. Коррекция и развитие наглядно-образного мышления.	1
15.	С/р. Коррекция внимания (объем и переключение).	1
16.	С/р. Коррекция внимания (объем и переключение).	1
17.	Коррекция пространственного восприятия (ориентирование на плане).	1
18.	С/р. Коррекция пространственного восприятия (ориентирование на плане).	1

19.	С/р. Развитие и коррекция грамматического строя речи, расширение и обогащение словаря	1
20.	С/р. Развитие и коррекция грамматического строя речи, расширение и обогащение словаря	1
21.	Коррекция и развитие наглядно-образного мышления	1
22.	С/р. Коррекция и развитие наглядно-образного мышления	
23.	С/р. Коррекция мыслительных процессов: обобщения и исключения	1
24.	С/р. Коррекция мыслительных процессов: обобщения и исключения	1
25.	Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.	1
26.	С/р. Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.	1
27.	С/р. Коррекция и развития устойчивости внимания и умения осуществлять его переключение	1
28.	С/р. Коррекция и развития устойчивости внимания и умения осуществлять его переключение	1
29.	Развитие способности обобщать и делать выводы.	1
30.	С/р. Развитие способности обобщать и делать выводы	1
31.	С/р. Развитие слуховой, зрительной памяти, умения использовать приемы запоминания и припоминания	1
32.	С/р. Развитие слуховой, зрительной памяти, умения использовать приемы запоминания и припоминания	1
33.	Коррекция и развитие наглядно-образного мышления	1
34.	С/р. Коррекция и развитие наглядно-образного мышления	1
35.	С/р. Развитие наблюдательности, умения сравнивать предметы, объекты по данному учителем плану	1
36.	С/р. Развитие наблюдательности, умения сравнивать предметы, объекты по данному учителем плану	1
37.	Развитие пространственного восприятия	1
38.	С/р. Развитие пространственного восприятия	1
39.	С/р. Коррекция познавательной деятельности учащихся	1
40.	С/р. Коррекция познавательной деятельности учащихся	1
41.	Коррекция и развитие способности понимать главное в воспринимаемом учебном материале	1
42.	С/р. Коррекция и развитие способности понимать главное в воспринимаемом учебном материале	1
43.	С/р. Коррекция пространственной ориентировки	1
44.	С/р. Коррекция пространственной ориентировки	1
45.	Коррекция восприятия времени	1
46.	С/р. Коррекция восприятия времени	1
47.	С/р. Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплекс упражнений на осанку с гимнастическими палками	1
48.	С/р. Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплекс упражнений на осанку с гимнастическими палками	1

49.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплекс упражнений на осанку	1
50.	С/р. общеразвивающие упражнения с предметами. Комплекс упражнений на осанку	1
51.	С/р. общеразвивающие упражнения с предметами. Комплекс упражнений на осанку	1
52.	С/р. общеразвивающие упражнения с предметами. Комплекс упражнений на осанку	1
53.	Прогулка на свежем воздухе. Игры с применением снега: "Бросайка"	1
54.	С/р. Прогулка на свежем воздухе. Игры с применением снега: "Бросайка"	1
55.	С/р. Прогулка на свежем воздухе. Игры с применением снега: "Бросайка"	1
56.	С/р. Прогулка на свежем воздухе. Игры с применением снега: "Бросайка"	1
57.	Прогулка на свежем воздухе. Игры с применением снега: "Рисунок"	1
58.	С/р. Прогулка на свежем воздухе. Игры с применением снега: "Рисунок"	1
59.	С/р. Прогулка на свежем воздухе. Игры с применением снега: "Рисунок"	1
60.	С/р. Прогулка на свежем воздухе. Игры с применением снега: "Рисунок"	1
61.	Ритмические и танцевальные упражнения. Непринужденные движения в соответствии с музыкальным ритмом. Выполнение упражнений с разным положением рук.	1
62.	С/р. Ритмические и танцевальные упражнения. Непринужденные движения в соответствии с музыкальным ритмом. Выполнение упражнений с разным положением рук.	1
63.	С/р. Ритмические и танцевальные упражнения. Непринужденные движения в соответствии с музыкальным ритмом. Выполнение упражнений с разным положением рук.	1
64.	С/р. Ритмические и танцевальные упражнения. Непринужденные движения в соответствии с музыкальным ритмом. Выполнение упражнений с разным положением рук.	1
65.	Ритмические и танцевальные упражнения.	1
66.	С/р. Ритмические и танцевальные упражнения.	1
67.	С/р. Ритмические и танцевальные упражнения.	1
68.	С/р. Ритмические и танцевальные упражнения. Итоговая диагностика	1

**Лист фиксирования изменений и дополнений**

Дата внесения изменений	Содержание	Реквизиты документа (дата, № приказа)	Подпись лица, внесшего запись