



Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Сингапайская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»:
Заседание НМС
Протокол от
«31» 08. 2022 г. № 7

«СОГЛАСОВАНО»:
Заместитель директора
 И.А. Петякина
«31» 08. 2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор школы
 Л.В. Коновалова
Приказ от «31» 08. 2022 г. № 388

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Адаптивная двигательная физкультура

наименование учебного предмета, курса

основное общее образование, 6 класс

уровень образования, класс

2022-2023 учебный год

срок реализации

2 часа в неделю/68 часов в год

количество в неделю/количество часов в год

Составлена на основе

примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

Программу составила:

Хасанов Ринат Масгутович
учитель физической культуры

п. Сингапай, 2022 год

Рабочая учебная программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена для обучающихся 6 класса с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Срок реализации программы 2022-2023 год. Учебная недельная нагрузка - 2 часа.

Период обучения	Количество часов
1 четверть	18
2 четверть	14
3 четверть	20
4 четверть	16
За год	68

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета. Предметные результаты.

Минимальный уровень:

1) Осознание своих физических возможностей.

- умение радоваться своим успехам.

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

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

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры.

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности ходьба на лыжах, подвижные игры.

- умение ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры с помощью учителя.

Личностные результаты

1. Развитие навыков коммуникации;

2. Принятие и освоение социальной роли обучающегося.

Базовые учебные действия.

1. Готовность ребёнка к нахождению и обучению в среде сверстников, к

эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся;

2. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);

- умение выполнять инструкции педагога;

- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени.

2. Содержание учебного предмета.

№ раздела (темы), подраздела	Название и содержание раздела (темы)	Кол-во часов	Виды (формы) и количество практических занятий	
			Учет двигательной активности.	Хронометрия деятельности обучающихся.
1.	Плавание. Вход в воду. Ходьба и бег в воде. Погружение в воду по шею и с головой. Выполнение выдоха под водой. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами и руками, ногами, лежа на животе, на спине и др.	14 часов	2 часа	1 час
2.	Коррекционные и подвижные игры. Элементы подвижных игр и спортивных упражнений. Волейбол. Бадминтон. Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств.	9 часов		
3.	Велосипедная подготовка. Последовательность действий при посадке на двухколесный велосипед. Управление двухколесным велосипедом без вращения педалей. Езда на двухколесном велосипеде, торможение, разворот, объезд препятствий, преодоление подъемов, езда в группе.	10 часов		
4.	Лыжная подготовка. Узнавание и транспортировка лыжного инвентаря. Выполнение ступающего и скользящего шага. Выполнение поворотов, подъема и торможения на лыжах. Подбирать форму одежды для занятий физической культурой в зимний период времени на улице.	8 часов		
5.	Физическая подготовка. Построения и перестроения; общеразвивающие и корригирующие упражнения; упражнения для развития межполушарного взаимодействия; ходьба и бег; прыжки; ползание, лазание, перелезание; броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	25 часов		
Итого:	68 часов			

Разделы программы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
	Количество часов				
Плавание		6 часов	8 часов		14
Коррекционные и подвижные игры	2 часа	4 часа	1 час	2 часа	9
Велосипедная подготовка				10 часов	10
Лыжная подготовка			8 часов		8
Физическая подготовка	15 часов	4 часа	3 часа	3 часа	25
Учет двигательной активности	1 час			1 час	2
Всего часов	18 часов	14 часов	20 часов	16 часов	68

3. Календарно-тематическое планирование уроков (68 часов).

№ урока		Дата проведения урока		Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Примечание
год	четверть	план	факт				
I четверть (18 часов)							
1.	1.			Физическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности.	1	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, беседа по теме «Значение физической культуры в жизни каждого человека и общества в целом», построение и перестроение в шеренгу, подвижная игра «По своим местам», упражнения для развития внимания.	
2.	2.			Построение в колонну по одному и в шеренгу.	1	Выполнение построения и перестроения. Комплекс общеразвивающих упражнений. Проговаривание и демонстрация строевых команд.	
3.	3.			Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Игра «Ловишка».	1	Строятся в шеренгу, колонну, комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка».	
4.	4.			Упражнения для плечевого пояса и рук на месте.	1	Круговые движения рук, поднятие и опускание рук, отведение назад, упражнения с предметами и без. Выполнение упражнений в парах.	
5.	5.			Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Игра «Салки с домом».	1	Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, повторяют правила и играют в	

						игру «Салки с домом».	
6.	6.			Упражнения для формирования навыка правильной осанки.	1	Упражнения в исходном положении лежа на животе и на спине, на левом боку и на правом, сидя, с предметами. Скручивание туловища, держать перед собой гимнастическую палку; поднятие головы от пола, зажать между коленями мяч. Упражнения на четвереньках (кошечка-прогнуть спину и округлить). Моделирование ситуации.	
7.	7.			Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.	1	Комплекс упражнений с большим мячом. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Выполнение упражнений с закрытыми глазами. Выполнение упражнений в парах. Моделирование ситуаций.	
8.	8.			Техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди».	1	Выполняют задания в ходьбе для стопы и бега, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди».	
9.	9.			Разновидности ходьбы.	1	Выполнение основных движений в ходьбе и беге. Коллективная эстафета.	
10.	10.			Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Игра «Удочка».	1	Выполняют легкоатлетические упражнения, повторяют технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Удочка».	
11.	11.			Бег в быстром темпе.	1	Бег в быстром темпе по сигналу	

						в заданном направлении. Моделирование ситуации.	
12.	12.			Корректирующие упражнения.	1	Простые комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений в парах и без пар, с предметами и без предметов.	
13.	13.			Броски малого мяча в стену.	1	Выполнение основных движений в метании; передаче предметов.	
14.	14.			Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».	1	Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки».	
15.	15.			Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.	1	Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.	
16.	16.			Особенности развития физкультуры у разных народов. Развитие выносливости в медленном беге в течении 3 минут. Игра «Жмурки».	1	Знакомятся с развитием физкультуры у разных народов; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; играют в игру «Жмурки».	
17.	17.			Лазание по гимнастической стенке.	1	Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя. Моделирование ситуации.	
18.	18.			Обучение метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	1	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; разучивают как выполнять метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега, выполняют метание; разучивают правила и играют в игру «Метатели».	
19.	19.			Укрепление мышечного корсета. Упражнения у опоры.	1	Выполнение упражнений у опоры (шведская стенка, спинка стула, поручни). Наклоны	

						туловища вперед, назад, вправо, влево. Круговые движения туловища. Круговые движения рук вперед и назад. Приседания; поднятие ног вверх через сторону. Моделирование ситуации.	
20.	20			Сбивание предметов большим мячом.	1	Выполнение основных движений в метании; передаче предметов. Комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение упражнений в парах.	
21.	21.			Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью Развитие выносливости в медлен-ном беге в течении 4 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете.	1	Знакомятся с взаимосвязью физических упражнений с трудовой деятельностью; выполняют беговые задания с изменением частоты шагов. Знакомятся как распределять силы по дистанции, выполняют бег на выносливость на оценку, разучивают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями.	
22.	22.			Ходьба по начерченной линии, по доске.	1	Выполнение ходьбы. Комплекс общеразвивающих упражнений на равновесие. Моделирование ситуации.	
23.	23.			Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы».	1	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы».	
24.	24.			Упражнения для развития прыгучести.	1	Ходьба, бег, выполнение перестроения, прыжковые упражнения. Подвижная игра в	

						парах. «Зайка». Коллективная игра.	
25.	25.			<i>Коррекционные и подвижные игры.</i> «Найди свой цвет». «Сделай фигуру».	1	Правила игры, комплекс общеразвивающих упражнений. Коллективная игра.	
26.	26.			Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине. Игра «Море волнуется».	1	Повторяют строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине и подтягивание на перекладине, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется».	
27.	27.			Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	1	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на внимание. Коллективная игра.	
28.	28.			<i>Учет двигательной активности.</i>	1	Бег в быстром темпе.	
29.	29.			<i>Коррекционные и подвижные игры.</i> «Совушка». «Что пропало».	1	Комплекс корригирующих упражнений. Выполнение заданий, правила игры. Коллективные игры.	
30.	30.			Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Эстафеты с гимнастической палкой. <i>Комбинированный</i>	1	Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся как качества развиваются при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнастической палкой.	
20.	2.			<i>Физическая подготовка.</i>	1	Ходьба с прямыми руками, руки	

				Ходьба по гимнастической скамейке.		в стороны. Выполнение заданий с помощью учителя. Моделирование ситуации.	
21.	3.			Плавание. Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Беседа на тему «Правила нахождения в бассейне». Комплекс общеразвивающих упражнений в воде (по пояс). Бег и ходьба в воде.	
22.	4.			Коррекционные и подвижные игры. «Бадминтон».	1	Узнавание инвентаря для бадминтона. Правила игры. Парная игра.	
23.	5.			Плавание. Упражнения на суше, упражнения в воде.	1	Выполнение упражнений. Выполнение упражнений в парах и без пар.	
24.	6.			Физическая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза. Хронометрия деятельности обучающихся.	1	Упражнения в исходном положении лежа (на спине и на животе, на правом и левом боку), сидя, с предметами и без предметов. Упражнения на дыхание. Моделирование ситуации.	
25.	7.			Плавание. Дыхательные упражнения в воде.	1	Специальные упражнения для правильного дыхания в воде.	
26.	8.			Коррекционные и подвижные игры. Игры с построениями и перестроениями «Становимся в шеренгу», «По местам».	1	Выполнение общеразвивающих упражнений. Построение в одну шеренгу, равнение по линии и перестроения. Проговаривание строевых команд. Моделирование ситуации.	
27.	9.			Плавание. Удержание на воде.	1	Удержание на воде используя вспомогательные доски. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Моделирование ситуации.	
28.	10.			Физическая подготовка. Ходьба с высоким	1	Выполнение основных движений в ходьбе и беге.	

				подниманием бедра.		Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег с различной скоростью.	
29.	11.			<i>Плавание.</i> Удержание на воде.	1	Удержание на воде используя вспомогательные доски. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Моделирование ситуации.	
30.	12.			<i>Физическая подготовка.</i> Прыжки в длину с места.	1	Выполнение основных движений в прыжках. Выполнение упражнений в парах.	
31.	13.			<i>Плавание.</i> Упражнения на суше, упражнения в воде.	1	Выполнение упражнений. Выполнение упражнений в парах и без пар.	
32.	14.			<i>Коррекционные и подвижные игры.</i> «Бадминтон».	1	Узнавание инвентаря для бадминтона. Правила игры. Парная игра.	
33.	1.			<i>Физическая подготовка.</i> Ходьба и бег по кругу.	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение ходьбы по кругу. Моделирование ситуации.	
34.	2.			Прыжки в длину с места.	1	Выполнение основных движений в прыжках. Коллективная игра «Зайки».	
35.	3.			<i>Плавание.</i> Удержание на воде.	1	Удержание на воде используя вспомогательные доски. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Моделирование ситуации.	
36.	4.			<i>Лыжная подготовка.</i> Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления,	

						вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.	
37.	5.			<i>Плавание.</i> Упражнения на всплывание и расслабление.	1	Выполнение упражнений, дыхательные упражнения. Выполнение упражнений в парах.	
38.	6.			<i>Лыжная подготовка.</i> Основная стойка на лыжах.	1	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Техника ступающего, движение на лыжах в одной шеренге вперед.	
39.	7.			<i>Плавание.</i> Скольжение на груди «Стрела». Скольжение на груди и боку с различными положениями рук.	1	Выполнение скольжений. Упражнения на дыхание в воде. Выполнение упражнений с помощью учителя.	
40.	8.			<i>Лыжная подготовка.</i> Повороты переступанием на месте.	1	Повороты переступанием на месте, передвижение на лыжах, упражнения для коленных суставов.	
41.	9.			<i>Плавание.</i> Скольжение на груди «Стрела». Скольжение на груди и боку с различными положениями рук.	1	Выполнение скольжений. Упражнения на дыхание в воде.	
42.	10.			<i>Лыжная подготовка.</i> Скольльзящий шаг.	1	Техника передвижения скольльзящим шагом. Парная эстафета.	
43.	11.			<i>Плавание.</i> Выполнение движений руками лежа на животе, на спине.	1	Комплекс общеразвивающих упражнений на суше. Имитация движений руками, лежа на животе, на спине на суше и в воде. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине в воде.	
44.	12.			<i>Лыжная подготовка.</i> Скольльзящий шаг.	1	Техника передвижения скольльзящим шагом. Парная эстафета.	
45.	13.			<i>Плавание.</i>	1	Комплекс общеразвивающих	

				Игровое упражнение «Звезда», «Стрела».		упражнений на суше. Имитация звезды и стрелы.	
46.	14.			<i>Лыжная подготовка.</i> Скользкий шаг.	1	Техника передвижения скользким шагом. Коллективная эстафета.	
47.	15.			<i>Лыжная подготовка.</i> Скользкий шаг.	1	Техника передвижения скользким шагом. Коллективная эстафета.	
48.	16.			<i>Плавание.</i> Выполнение движений руками лежа на животе, на спине.	1	Комплекс общеразвивающих упражнений на суше. Имитация движений руками, лежа на животе, на спине на суше и в воде. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине в воде.	
49.	17.			<i>Лыжная подготовка.</i> Скользкий шаг.	1	Техника передвижения скользким шагом.	
50.	18.			<i>Физическая подготовка.</i> Прыжки через скакалку.	1	Выполнение прыжков через скакалку, комплекс упражнений для развития прыгучести.	
51.	19.			<i>Плавание.</i> Упражнения на всплытие и расслабление.	1	Выполнение упражнений, дыхательные упражнения. Выполнение упражнений в парах.	
52.	20.			<i>Коррекционные и подвижные игры.</i> «Маленькие затейники» «Попрыгунчики - воробушки».	1	Выполнение заданий. Правила игры. Коллективные игры.	
53.	1.			<i>Коррекционные и подвижные игры.</i> Игры с прыжками.	1	Упражнения на координацию движений рук и ног. Подвижная игра «Мячик кверху». Парная игра.	
54.	2.			«Бадминтон».	1	Узнавание инвентаря для бадминтона. Правила игры. Парная игра.	
55.	3.			<i>Физическая подготовка.</i> Упражнения для профилактики сколиоза.	1	Упражнения в исходном положении лежа (на спине и на животе, на правом и левом	

						боку), сидя, с предметами и без предметов. Упражнения на дыхание. Моделирование ситуаций.	
56.	4.			Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.	1	Комплекс упражнений с большим мячом. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Выполнение упражнений с закрытыми глазами. Выполнение упражнений в парах. Моделирование ситуаций.	
57.	5.			Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Упражнение с гимнастической палкой в исходном положении сидя (от носка до пятки катать гимнастическую палку, зажимать пальцами ног гимнастическую палку). Сжимать и разжимать пальцы ног, тянуть носки на себя и от себя. Моделирование ситуации.	
58.	6.			Велосипедная подготовка. Узнавание составных частей двухколесного велосипеда.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по велосипедные подготовки. Демонстрация составных частей двухколесного велосипеда. Узнавание (различение) составных частей двухколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	
59.	7.			Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед.	1	Посадка на двухколесный велосипед.	
60.	8.			Управление двухколесным велосипедом без вращения педалей.	1	Управление двухколесным велосипедом без вращения педалей по прямой, с обходом препятствий.	
61.	9.			Управление двухколесным	1	Управление двухколесным	

				велосипедом без вращения педалей.		велосипедом без вращения педалей по прямой, с обходом препятствий.	
62.	10.			Вращение педалей с фиксацией ног.	1	Управление двухколесным велосипедом вращая педали с фиксаторами для ног. Управление двухколесным велосипедом, вращая педали без фиксаторов для ног.	
63.	11.			Вращение педалей с фиксацией ног.	1	Управление двухколесным велосипедом вращая педали с фиксаторами для ног. Управление двухколесным велосипедом, вращая педали без фиксаторов для ног.	
64.	12.			Торможение ручным тормозом.	1	Управление двухколесным велосипедом по прямой, с обходом препятствий, торможение ручным (ножным) тормозом у линии (по команде учителя).	
65.	13.			Езда на двухколесном велосипеде по прямой.	1	Езда на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Моделирование ситуации.	
66.	14.			Езда на двухколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	1	Езда на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Спортивные эстафеты на велосипеде. Парные эстафеты.	
67.	15.			Езда на двухколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	1	Езда на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Спортивные эстафеты на велосипеде. Парные эстафеты.	
68.	16.			<i>Учет двигательной активности.</i>	1	Вис на перекладине, прыжки в длину.	