

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОХОМСКАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»**

**(ОГКОУ «Кохомская КШИ»)**

**РАССМОТРЕНО**  
На педагогическом совете  
(Протокол №1 от 31.08.2020)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы:

(Приказ № 40-ОД от 31.08.2020)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(вариант 6.4)  
1 дополнительный -4 классы  
сроки реализации программы:  
2020-2025 гг**

Составители: Афолина В.В.  
высшая квалификационная категория  
Ваганова Н.А.  
высшая квалификационная категория

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

**Целью** адаптивной физической культуры является повышение двигательной активности детей с ТМНР и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей с тяжелыми и множественными нарушениями, профилактика возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Коррекционные подвижные игры». Содержанием раздела «Велосипедная подготовка» является обучение езде на трехколесном и на двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Программный материал раздела. Раздел «Коррекционные подвижные игры» содержит задачи на формирование умения взаимодействовать в процессе игры и соблюдать правила игры. Усложнение некоторых обучающих задач в программе идет за счет увеличения количества раз выполняемого действия (например, отбивать баскетбольный мяч одной рукой от пола 6 раз, 12 раз и т.д.).

Рабочая программа по курсу «Адаптивная физическая культура» разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федерального государственного стандарта начального общего образования для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- Примерной основной образовательной программы для умственно отсталых детей;
- «Санитарно – эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в образовательном учреждении». Постановление главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2002 № 189;
- Федерального закона «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012;
- Письма Министерства образования РФ от 03.04.2003 №27/2722-6 «Об организации работы с обучающимися, имеющими сложный дефект».
- Устава областного государственного казённого специального / образовательного учреждения «Кохомская КШИ».

На изучение курса отводится по 3 ч в неделю в 1 дополнительном -4 классах .Курс рассчитан на 504 ч: в 1 дополнительном - 2 классе — 66 ч (33 учебные недели), в 3—4 классах — по 68 ч (34 учебные недели ).

В рамках курсов «Двигательное развитие», «Сенсорное развитие» и «Коррекционно- развивающие занятия» также возможно проведение занятий по развитию двигательных навыков у обучающихся, которые нуждаются в дополнительной индивидуальной работе.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития,

включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.

- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х-

колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца.

- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры(мотомед и др.),

## СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

### **Велосипедная подготовка.**

Различать составные части трехколесного велосипеда. Соблюдать последовательность действий при посадке на трехколесный велосипед (перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль). Управлять трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращать педали (с фиксацией ног, без фиксации ног). Тормозить (ручным тормозом, ножным тормозом). Ездить на трехколесном велосипеде (по прямой, с поворотом). Садиться на двухколесный велосипед. Начинать движение, сидя на двухколесном велосипеде. Ездить на двухколесном велосипеде (по прямой (на расстояние 10 метров, на расстояние 50 метров), с поворотом). Тормозить (ручным тормозом, ножным тормозом). Разворачиваться на двухколесном велосипеде. Объезжать препятствия. Преодолевать подъемы и спуски. Ездить в группе. Соблюдать правила дорожного движения во время езды по дороге с автомобильным движением (начинать движение по сигналу учителя, останавливаться перед выездом на трассу, ехать по правой стороне дороги, не выезжать на сторону встречного движения). Ухаживать за велосипедом (содержать в чистоте, сообщать о неисправности велосипеда, накачивать колесо).

### **Лыжная подготовка.**

Узнавать, различать лыжный инвентарь. Чистить лыжи от снега. Стоять на параллельно лежащих лыжах. Выполнять ступающий шаг (шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом). Подниматься после падения из положения «лежа на боку». Выполнять скользящий шаг без палок (одно скольжение, несколько скольжений). Выполнять попеременный двухшажный ход. Выполнять бесшажный ход.

### **Коррекционные подвижные игры.**

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол: узнавать баскетбольный мяч. Передавать баскетбольный мяч (без отскока от пола, с отскоком от пола). Ловить баскетбольный мяч (без отскока от пола, с отскоком от пола). Отбивать баскетбольный мяч от пола одной рукой. Вести баскетбольный мяч (по прямой, с обходом препятствия). Бросать мяч в кольцо двумя руками. Волейбол: узнавать волейбольный мяч. Подавать волейбольный мяч (сверху, снизу). Принимать волейбольный мяч (сверху, снизу). Играть в паре (без сетки, через сетку). Футбол: узнавать футбольный мяч. Выполнять удар в пустые ворота, в ворота с вратарем (с места, с 2-х шагов, с разбега). Принимать мяч, стоя в воротах (ловить мяч руками, отбивать мяч ногой/руками). Вести мяч. Выполнять передачу мяча партнеру. Останавливать катящийся мяч ногой. Бадминтон: узнавать, различать инвентарь для бадминтона. Ударять по волану (нижняя подача, верхняя подача). Отбивать волан (снизу, сверху). Играть в паре. Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдать правила игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдать правила игры «Болото». Игры с использованием бега, прыжков, ползания на

четвереньках: «Ручей», «Вызов номеров», Игры, способствующие формированию мышечного корсета, коррекции деформаций позвоночника, расслаблению спастических мышц: «Горячий мяч», «Два барана». Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Что пропало?», «Повтори, не ошибись». Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими; «Пойми меня», «Запомни место». Речетативно – игровые композиции: «Город - угадайка».

*Приложение 1.*

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 дополнительный класс 99 часов

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Велосипед час. 33час</b>	
Различать составные части трехколесного велосипеда	Учить различать руль, седло, раму, педали. Находить их по требованию.
<b>Лыжная подготовка час. 33час</b>	
Узнавать, различать лыжный инвентарь.	Узнавать лыжи, лыжные палки, среди другого инвентаря.
<b>Коррекционные подвижные игры. 33 час</b>	
Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдать правила игры.	Игры с использованием бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Ручей», «Вызов номеров», Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Что пропало?», «Повтори, не ошибись». Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими; «Пойми меня», «Запомни место».

1класс 99 часов

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Велосипед. 33час</b>	
Соблюдать последовательность действий при посадке на трехколесный велосипед (перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль).	Уметь садиться правильно на велосипед, соблюдая последовательность.
<b>Лыжная подготовка. 33час</b>	
Чистить лыжи от снега. Стоять на параллельно лежащих лыжах.	Уметь очищать лыжи от снега. Стоять устойчиво на лыжах.
<b>Коррекционные подвижные игры. 33час</b>	

Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдать правила игры.	Игры с использованием бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Ручей», «Вызов номеров», Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Что пропало?», «Повтори, не ошибись». Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими; «Пойми меня», «Запомни место».
---	--

2 класс 102 часов

<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика деятельности обучающихся</b>
<b>Велосипед. 34 час</b>	
Управлять трехколесным велосипедом без вращения педалей.	Уметь сидеть устойчиво на велосипеде, передвигаться, отталкиваясь ногами от пола.
<b>Лыжная подготовка. 34 час</b>	
Выполнять ступающий шаг (шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом).	Уметь стоять устойчиво на лыжах, выполнять шаговые движения в разных направлениях.
<b>Коррекционные подвижные игры. 34 час</b>	
Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдать правила игры.	Игры с использованием бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Ручей», «Вызов номеров», Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Что пропало?», «Повтори, не ошибись». Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими; «Пойми меня», «Запомни место».

3 класс 102 часов

<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика деятельности обучающихся</b>
<b>Велосипед. 34 час</b>	
Вращать педали (с фиксацией ног, без фиксации ног). Тормозить (ручным тормозом, ножным тормозом).	Уметь устойчиво сидеть на велосипеде, вращать педали. Тормозить.

<b>Лыжная подготовка. 34 час</b>	
Выполнять ступающий шаг (шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом). Подниматься после падения из положения «лежа на боку».	Учить выполнять шаговые движения. Учить вставать при падении.
<b>Коррекционные подвижные игры. 34 час</b>	
Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдать правила игры.	Игры с использованием бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Ручей», «Вызов номеров», Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Что пропало?», «Повтори, не ошибись». Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими; «Пойми меня», «Запомни место».

4 класс 102 часов

<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика деятельности обучающихся</b>
<b>Велосипед. 34 час</b>	
Ездить на трехколесном велосипеде по прямой.	Учить ездить самостоятельно на трехколесном велосипеде по прямой.
<b>Лыжная подготовка. 34 час</b>	
Выполнять скользящий шаг без палок (одно скольжение, несколько скольжений).	Учить выполнять скользящий шаг без палок.
<b>Коррекционные подвижные игры. 34 час</b>	
Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдать правила игры.	Игры с использованием бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Ручей», «Вызов номеров», Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Что пропало?», «Повтори, не ошибись». Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими; «Пойми меня», «Запомни место».