

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа г. Бодайбо»

Рассмотрено  
на заседании ПК учителей  
предметников  
Протокол от 30.08.2023г №1

Утверждено приказом от  
31.08.2023г. № 72

**Рабочая программа учебного предмета (курса )**

**«Адаптивная физкультура»**

**5-6 год обучения  
2023-2024 учебный год**

разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),тяжелыми и множественными нарушениями (вариант 2)

2023 – 2024 учебный год

Всего: 101 час; в неделю 3 часа  
I четверть: 24 часов.  
II четверть: 24 часов.  
III четверть: 30 часов.  
IV четверть: 23 часов.

1 полугодие:48 часов  
2 полугодие: 53 часа

г. Бодайбо, 2023г

## Пояснительная записка

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

**Целью** занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование умения, ходить на лыжах, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: "Коррекционные подвижные игры", "Лыжная подготовка", «Физическая подготовка».

**Раздел "Коррекционные подвижные игры"** включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

**Раздел "Лыжная подготовка"** предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

**Раздел "Физическая подготовка"** включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 9 год обучения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр.

Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; 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; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Согласно результатам диагностического исследования по выявлению уровня сформированности предметных результатов, проведенного в начале учебного года, для Веры С и Тани М, учащихся шестого года обучения, в 2023 -2024 учебном году организовано обучение по специальной (индивидуальной) программе развития (СИПР) содержание которой соответствует программному материалу пятого года обучения

## Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка".

### 1. Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

### 2. Раздел "Лыжная подготовка".

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. 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. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

### 3. Раздел "Физическая подготовка".

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

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. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на

дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

### **Планируемые 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: ходьба на лыжах, спортивные игры:

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

умение ходить на лыжах, играть в подвижные игры.

### **Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности**

№	Дата	Тема урока	Вид основной деятельности
<b>1 четверть 26 часов</b>			
1	4.09	Инструктаж по Т.Б. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно (100-200м)	соблюдают правила безопасности в спортзале и на площадке
2	5.09	Ходьба группами, наперегонки	выполняют ходьбу в различном темпе
3	6.09 11.09	Бег с ускорением, бег 60м -100м	выполняют бег с низкого старта, повторение
4	12.09	Бег с ускорением на время. 60м.	выполняют бег на скорость
5	13.09	Медленный бег до 10-12мин	бег в медленном темпе
6	18.09	Зачет 100м.	Бег в медленном темпе
7	19.09 20.09	Бег с преодолением препятствий (5 препятствий) Эстафеты	преодолевать препятствия, передача эстафетной палочки
8	25.09 26.09	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	прыжки выполнять с полного разбега
9	27.09 2.10	Прыжок в длину с места. Зачёт.	выполняют прыжок на результат
10	3.10 4.10	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»	выполняют прыжок в высоту

11	9.10 10.10	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	выполняют прыжок в высоту
12	11.10 16.10	Метание набивного мяча в цель	выполняют метание из положения лежа
13	17.10 18.10	Метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор10м)	Метают на результат
14	23.10	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения на месте (закрепление всех видов перестроений)	понятие о строе, шеренге, колонне, флангах , дистанции
15	24.10	Строевые упражнения на месте (размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал)	выполняют указание учителя
16	25.10	Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения	принятие правильной осанки в различных исходных положениях
<b>2 четверть 24 часа</b>			
1	6.11 7.11	Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения	выполняют задания в поворотах и приседания
2	8.11 13.11	Лазание по г/стенке, по наклонной скамейке.	выполняют упражнение подтягивание в висе
3	14.11 15.11	Лазание и перелазание.	выполняют задания в эстафетах
4	20.11	Инструктаж по Т.Б. Правила игры. Понятие о тактике игры	закрепляют правила
5	21.11 22.11	Ловля и передача мяча одной рукой при передвижении в парах, тройках	выполняют ведение мяча
6	27.11 28.19	Ловля и передача, ведение, остановка мяча. П/и «Поймай мяч»	выполняют задания с мячом на месте
7	28.11 4.12	Броски мяча по корзине в движении с различных положений. Учебная игра.	выполняют броски снизу, от груди
8	5.12 6.12	Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Прыжки со скакалкой 2мин	Выполняют задания с остановкой прыжком, шагам
9	11.12 12.12	Передачи мяча в парах. Учебная игра	Выполняют задание строго под контролем учителя
10	13.12	Передачи мяча в парах со сменой места. Учебная игра	Выполняют задание строго под контролем учителя
11	18.12	Игра «Передай мяч»Эстафеты	Выполняют передачу мяча в разных темпах
12	19.12	Броски мяча в кольцо	Выполняют броски с разных расстояний
13	20.12	Инструктаж по Т.Б. Виды лыжного спорта	просмотр видео материала
14	20.12 25.12	Совершенствовани е техники изученных ходов	выполняют задания по указанию учителя
15	26.12	Передвижения на отрезках в быстром темпе 100 м	выполняют упражнения 4-5 раз
16	27.12	Спуски в средней и высокой стойке Подъёмы «лесенкой», «елочкой»	Выполняют упражнения указанным способом 2-3 раза
<b>3 четверть 30 часов</b>			
1	10.01	Передвижение на лыжах до 1 км	передвигаются на время

	15.01		
2	16.01 22.01	Лыжные эстафеты 200м . Игры на лыжах «Пятнашки», «Взаимная ловля»	выполняют задания на определённых отрезках
3	23.01	Инструктаж по Т.Б. Правила и обязанности игрока. Презентация.	знать правила и обязанности игрока и предупреждения травм
4	24.01 29.01	Прием и отбивание мяча снизу у сетки. П/и	выполняют с места и в движении
5	30.01 31.01	Верхняя прямая подача мяча. П/и	Выполнять через сетку
6	5.02 6.02	Нижняя прямая подача мяча. П/и	выполнять через сетку
7	7.02 12.02	Передача через сетку друг другу	Выполнять бросок через сетку
8	13.02 14.02	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	ознакомление
9	19.02 20.02	Нападающий удар. Передача мяча в зонах 6-3-4 через сетку. Учебная игра	принимать мяч в зонах после перемещения
10	21.02 26.02	Блокирование. П/и «Пассовка волейболистов»	ознакомление
11	27.02	Блокирование. Эстафеты волейболистов.	Выполняют блоки
12	28.02	Упражнения с набивными мячами	Выполнять набивание мяча
13	4.03	Учебная игра « Волейбол»	Ознакомление с правилами игры
14	5.03	Инструктаж по Т.Б. Опорный прыжок через козла	выполняют в ширину, в длину
15	6.03	Опорный прыжок « ноги врозь» через козла	выполнять прыжок с поворотом 90
16	11.03	Акробатические упражнения (кувырок вперед, сед углом). Наклон вперед из положения, сидя	Кувырки вперед и назад
17	12.03	Акробатические упражнения (кувырок назад, стойка на лопатках, без помощи рук)	Выполнять задание с самостраховкой
18	13.03	Акробатическая комбинация из 5 – 6 элементов. Укрепления мышц спины, рук, ног.	выполнять задания указанным способом
19	18.03	Упражнения в равновесии (в движении на скамейке).	выполняют упражнения в ходьбе
20	19.03	Упражнения в равновесии (в движении на скамейке).	выполняют упражнения в ходьбе
21	20.03	Переноска груза и передача предмета  П/и	выполняют задания в колоннах
<b>4 четверть 23 часа</b>			
1	1.04 2.04	Переноска груза и передача предмета П/и на внимание. Эстафеты	подготовка места занятий в зале
2	3.04 8.04	Упражнения пространственно - временной дифф-вки	выполняют задания строго по инструкции учителя

3	9.04 10.04	Упражнения пространственно - временной дифф - вки.	выполняют задания строго по инструкции учителя
4	15.04 16.04	Висы и упоры. Вис, согнувшись, вис углом Подтягивание в вися на г/стенке	используют указанный способ учителем
5	17.04 22.04	Лазание и перелазание Передвижение в вися на руках на г/стенке, перекладине.	используют указанный способ учителем
6	23.04 24.04	Лазание на скорость по гимнастической стенке. Упражнения для укрепления нижних конечностей	лазают вверх, вниз. Выполняют задания для ног
7	6.05 7.05	Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения на скакалках. П/и	выполняют задания строго по инструкции учителя, преодолевают полосу препятствий.
8	8.05 13.05	Инструктаж по Т.Б. бегают на короткие дистанции. Беговые упражнения	Выполняют бег в быстром темпе
9	14.05	Бег на короткие дистанции. Зачет - 60м	бегают в быстром темпе
10	15.05	Челночный бег 5X10. Метание малого мяча на дальность.	работают на скорость метают мяч
11	20.05	Разновидности прыжков. Метание мяча	Выполняют разные способы прыжков
12	21.05	Прыжки в длину с места	Выполняют на результат
13	22.05	Прыжок в высоту с места способом «перекидной» «перешагивание»	Выполняют прыжки указанными способами
14	27.05	Бег на длинные дистанции. Зачет - 1000м.	бегут, распределяя силы по дистанции
15	28.05	Эстафеты 4 X 100. П/и «Лучший бегун»	бегут эстафету по кругу