

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»

**9 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)

Лисасина Алефтина Юрьевна

Учитель

2023 – 2024 учебный год

Всего: 68 часов; в неделю 2 часа

I четверть: 16 часов.

II четверть: 16 часов.

III четверть: 21 часов.

IV четверть: 15 часов.

1 полугодие: 32 часа

2 полугодие: 36 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, уметь ходить на лыжах, играть в спортивные и подвижные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Содержание учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела:

"Коррекционные подвижные игры"

"Лыжная подготовка"

"Физическая подготовка"

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".

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(носок 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).

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 поодному, 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" набок, 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 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.

Прыжквив 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.

Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

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. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, физическая подготовка, спортивные и подвижные игры; интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка; умение: кататься на санках, ходить на лыжах

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

№	Дата	Тема урока	Вид основной деятельности
1 четверть 16 часов			
1	5.09	Инструктаж по Т.Б. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно (100-200м)	соблюдают правила безопасности в спортзале и на площадке
2	6.09	Ходьба группами, наперегонки	выполняют ходьбу в различном темпе
3	12.09	Бег с ускорением, бег 60м -100м	выполняют бег с низкого старта, повторение
4	13.09	Бег с ускорением на время. 60м.	выполняют бег на скорость
5	19.09	Медленный бег до 10-12мин	бег в медленном темпе
6	20.09	Зачет 1000м. РФК	Бег в медленном темпе
7	26.09	Бег с преодолением препятствий (5 препятствий) Эстафеты 4X100	преодолевать препятствия, передача эстафетной палочки
8	27.09	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	прыжки выполнять с полного разбега
9	3.10	Прыжок в длину с места. Зачёт.	выполняют прыжок на результат
10	4.10	Прыжок в высоту с разбега способом	выполняют прыжок в высоту

		«перекидной»	
11	10.10	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	выполняют прыжок в высоту
12	11.10	Метание набивного мяча в цель	выполняют метание из положения лежа
13	17.10	Метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10м)	Метают на результат
14	18.10	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
2 четверть 16 часов			
1	7.11	Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения	выполняют задания в поворотах и приседания
2	8.11	Лазание по г/стенке, по наклонной скамейке. РФК	выполняют упражнение подтягивание в висе
3	14.11	Лазание и перелазание. РФК	выполняют задания в эстафетах
4	15.11	Инструктаж по Т.Б. Правила игры. Понятие о тактике игры	закрепляют правила
5	21.11	Ловля и передача мяча одной рукой при передвижении в парах, тройках	выполняют ведение мяча
6	22.11	Ловля и передача, ведение, остановка мяча. П/и «Поймай мяч»	выполняют задания с мячом на месте
7	28.11	Броски мяча по корзине в движении с различных положений. Учебная игра.	выполняют броски снизу, от груди
8	29.11	Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Прыжки со скакалкой 2мин	Выполняют задания с остановкой прыжком, шагам
9	5.12	Передачи мяча в парах. Учебная игра	Выполняют задание строго под контролем учителя
10	6.12	Передачи мяча в парах со сменой места. Учебная игра	Выполняют задание строго под контролем учителя
11	12.12	Тест по баскетболу. Игра по упрощённым правилам	выполняют тест практически
12	13.12	Тест по баскетболу. Игра по упрощённым правилам.	выполняют тест теоретически
13	19.12	Инструктаж по Т.Б. Виды лыжного спорта	просмотр видео материала
14	20.12	Совершенствование 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
3 четверть 21 час			
1	10.01	Передвижение на лыжах до 2 км	передвигаются на время

2	16.01	Лыжные эстафеты 200м . Игры на лыжах «Пятнашки», «Взаимная ловля»	выполняют задания на определённых отрезках
3	17.01	Инструктаж по Т.Б. Правила и обязанности игрока. Презентация.	знать правила и обязанности игрока и предупреждения травм
4	23.01	Прием и отбивание мяча снизу у сетки. П/и	выполняют с места и в движении
5	24.01	Верхняя прямая подача мяча. П/и	Выполняют через сетку
6	30.01	Нижняя прямая подача мяча. П/и	выполняют через сетку
7	31.01		
8	6.02	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	ознакомление
9	7.02	Нападающий удар. Передача мяча в зонах 6-3-4 через сетку. Учебная игра	принимать мяч в зонах после перемещения
10	13.02	Блокирование. П/и «Пассовка волейболистов»	ознакомление
11	14.02	Блокирование. Эстафеты волейболистов.	Выполняют блоки
12	20.02	Упражнения с набивными мячами Тест по волейболу	практически
13	21.02	Тест по волейболу.учебная игра	теоритически
14	27.02	Инструктаж по Т.Б. Опорный прыжок через козла	выполняют в ширину, в длину
15	28.02	Опорный прыжок « ноги врозь» через козла	выполняют прыжок с поворотом 90
16	5.03	Акробатические упражнения (кувырок вперед, сед углом). Наклон вперед из положения, сидя	Кувырки вперед и назад
17	6.03	Акробатические упражнения (кувырок назад, стойка на лопатках, без помощи рук)	Выполняют задание с самостраховкой
18	12.03	Акробатическая комбинация из 5 – 6 элементов. Укрепления мышц спины, рук, ног.	выполняют задания указанным способом
19	13.03	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
4 четверть 15 часов			
1	2.04	Переноска груза и передача предмета П/и на внимание. Эстафеты	подготовка места занятий в зале
2	3.04	Упражнения пространственно - временной дифф-вки	выполняют задания строго по инструкции учителя
3	9.04	Упражнения пространственно - временной дифф - вки.	выполняют задания строго по инструкции учителя
4	10.04	Висы и упоры. Вис, согнувшись, вис углом Подтягивание в виси на г/стенке	используют указанный способ учителем
5	16.04	Лазание и перелазание Передвижение	используют указанный способ

		в висе на руках на г/стенке, перекладине.	учителем
6	17.04	Лазание на скорость по гимнастической стенке. Упражнения для укрепления нижних конечностей	лазают вверх, вниз. Выполняют задания для ног
7	23.04	Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения на скакалках. П/и	выполняют задания строго по инструкции учителя, преодолевают полосу препятствий.
8	24.04	Инструктаж по Т.Б. бегают на короткие дистанции. Беговые упражнения	Выполняют бег в быстром темпе
9	7.05	Бег на короткие дистанции. Зачет - 60м	бегают в быстром темпе
10	8.05	Челночный бег 5X10. Метание малого мяча на дальность.	работают на скорость метают мяч
11	14.05	Разновидности прыжков. Метание мяча	Выполняют разные способы прыжков
12	15.05	Прыжки в длину с места	Выполняют на результат
13	21.05	Прыжок в высоту с места способом «перекидной» «перешагивание»	Выполняют прыжки указанными способами
14	22.05	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 круг