

Министерство образования Иркутской области
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Усолье -
Сибирское
(ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье-Сибирское)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1 от
22.08.2023
Руководитель ШМО
_____/С.Н. Иванова/

СОГЛАСОВАНО
Методический совет ГОКУ
СКШ № 1 г. Усолье-
Сибирское
Протокол № 1 от 23.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГОКУ
СКШ № 1 г. Усолье-
Сибирское
_____/Н.В. Мигунов/
Приказ № 38 от 24.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по
АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 5-9 классов
(2 вариант)

Рабочую программу составила:
Мишакова Лариса Геннадьевна,
учитель физической культуры

2023 – 2024

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.

**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 (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).

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 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.

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, играть в подвижные и спортивные игры.

**Тематическое планирование уроков
с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
(физическая культура, 7 класс вариант 2)**

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты
1		Физическая подготовка	Инструктаж по Т.Б. Виды ходьбы в различном темпе.	соблюдают правила безопасности в спортзале и на площадке	Научатся правильно ходить в различном темпе
2		Физическая подготовка	Виды ходьбы (змейкой, с различными положениями туловища)	выполняют ходьбу по инструкции учителя.	Научатся правильно ходить с различными положениями туловища
3		Физическая подготовка	Бег с низкого старта. Стартовый разбег.	выполняют бег с низкого старта.	Научатся бегать с низкого старта
4		Физическая подготовка	Низкий старт. Бег 40-60м Зачёт.	бег в быстром темпе.	Научатся бегать в быстром темпе
5		Физическая подготовка	Бег на средние дистанции.500-1000м РФК	бег в среднем темпе	Научатся бегать в среднем темпе
6		Физическая подготовка	Бег 1000м. Зачет. РФК Преодоление препятствий	бег в м/темпе преодолевать препятствия	Научатся бегать в медленном темпе
7		Физическая подготовка	Эстафеты (встречные)	с передачей эстафетной палочки	Научатся передачи эстафетной палочки
8		Физическая подготовка	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке 2мин	приземляются на обе ноги.	Научатся прыжку в длину с места
9		Физическая подготовка	Прыжок в длину с места. Зачёт.	выполняют прыжок на результат	Научатся выполнять прыжок на результат
10		Физическая подготовка	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	выполняют прыжок в высоту	Научатся прыжку в высоту
11		Физическая подготовка	Метание набивного мяча 2-3 кг двумя руками	выполняют метание снизу, из-за головы, через голову	Научатся метанию набивного мяча

12		Физическая подготовка	Метание малого мяча на дальность	метают на результат	Научатся метанию малого мяча на результат
13		Физическая подготовка	Метание малого мяча в цель	метают в заданную цель	Научатся метанию малого мяча в цель
14		Физическая подготовка	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения на месте (закрепление понятий)	понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции	Научатся строевым упражнениям
15		Физическая подготовка	Строевые упражнения в движении.	выполнять строевые упражнения на месте и в ходьбе	Научатся выполнять строевые упражнения в движении
16		Физическая подготовка	Упражнения на осанку с предметами. Дыхательные упражнения.	принятие правильной осанки в различных исходных положениях	Научатся правильной осанке
17		Физическая подготовка	Упражнения на осанку с грузом. Дыхательные упражнения.	выполняют задания в поворотах и приседаниях	Научатся дыхательным упражнениям
18		Физическая подготовка	Лазание и перелазание (на руках)	выполняют лазание вправо, влево, вверх, вниз	Научатся лазанию и перелазанию
19		Физическая подготовка	Лазание и перелазание (на руках)	выполняют упражнение подтягивание в висе	Научатся выполнять упражнения в висе
20		Физическая подготовка	Инструктаж по Т.Б. Правила игры. П/и с элементами баскетбола	закрепляют правила	Научатся правилам баскетбола
21		Физическая подготовка	Ведение мяча с изменением направления. П/и с элементами баскетбола.	выполняют ведение мяча	Научатся ведению мяча
22		Физическая подготовка	Ловля и передача, ведение, остановка мяча П/и с элементами баскетбола.	выполняют задания по указанию учителю	Научатся остановке мяча в баскетболе
23		Физическая подготовка	Штрафные броски Игра по упрощённым правилам.	выполняют броски с разных линий площадки	Научатся выполнять штрафные броски
24		Физическая подготовка	Штрафные броски Игра по упрощённым правилам.	выполняют броски с разных линий площадки	Научатся выполнять броски с различных

					линий
25		Физическая подготовка	Ведение мяча с изменением направления и скорости Игра по упрощённым правилам.	выполняют задания с остановкой прыжком, шагом	Научатся ведению мяча
26		Физическая подготовка	Ведение с изменением высоты отскока мяча. Игра по упрощённым правилам.	выполняют ведение мяча изменяя высоту отскока	Научатся ведению мяча с изменением высотой отскока
27		Физическая	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам.	Выполняют задание строго под контролем учителя	Научатся выбиванию мяча
28		подготовка	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам.	Выполняют задание строго под контролем учителя	Научатся вырыванию мяча
29		Физическая	Тест по баскетболу. Игра по упрощённым правилам.	Выполняют тест практически	Научатся игре баскетбол по упрощенным правилам
30		Лыжная подготовка	Инструктаж по Т.Б. Подбор лыж. Совершенствование двухшажного хода	Выполнять подбор лыж с самостоятельно	Научатся подбору лыж
31		Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход	Выполнять задания по указанию учителя	Научатся одновременному одношажному ходу
32		Лыжная подготовка	Передвижения на отрезках в быстром темпе 40-60 м	выполняют упражнения 5-6 раз	Научатся передвижению в быстром темпе
33		Лыжная подготовка	Подъёмы «Полуёлочкой», «полулесенкой»	Выполняют задания указанным способом	Научатся подъемам
34		Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах до 2 км (д), до 3км (м)	Передвигаются в медленном	Научатся выполнять передвижению в медленном темпе
35		Лыжная подготовка	Игры на лыжах «Пустое место», «Подбери флажок», «Метая в цель»	играют	Научатся различным играм на лыжах
36		Коррекционные подвижные игры	Инструктаж по Т.Б. Правила и обязанности игрока. Презентация.	знать правила и обязанности игрока и предупреждения травм	Научатся правилам игры волейбол

37		Коррекционные подвижные игры	Стойки и передвижения, повороты, остановки. П/и «Мяч в воздухе»	выполняют указанным способом учителя	Научатся стойкам и передвижениям
38		Коррекционные подвижные игры	Прием и передача мяча (сверху). Учебная игра	выполнять задания самостоятельно и в парах	Научатся приемам и передачи мяча
39		Коррекционные подвижные игры	Прием и передача мяча (снизу). Учебная игра	выполнять задания самостоятельно и в парах	Научатся приемам и передачи мяча
40		Коррекционные подвижные игры	Передачи мяча в движении (через сетку).	обучающиеся работают в парах	Научатся приемам и передачи мяча через сетку
41		Коррекционные подвижные игры	Верхняя прямая подача мяча у стены	работают самостоятельно, в парах	Научатся верхней прямой подачи мяча
42		Коррекционные подвижные игры	Верхняя прямая подача мяча через сетку. П/и «Поддай и попади»	отработка прямой подачи в цель	Научатся верхней прямой подачи мяча через сетку
43		Физическая подготовка	Тест по волейболу Учебная игра	практически	Научатся игре волейбол
44		Физическая подготовка	Инструктаж по Т.Б. Опорный прыжок через козла	выполняют в ширину козла	Научатся опорному прыжку через козла
45		Физическая подготовка	Опорный прыжок через козла «ноги врозь»	выполнять прыжок с поворотом 180*(м)	Научатся опорному прыжку через козла
46		Физическая подготовка	Акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках, мост)	кувырки вперед, назад	Научатся кувыркам
47		Физическая подготовка	Акробатические упражнения (шпагат, полушпагат)	выполнять задания указанным способом	Научатся выполнять шпагат, полушпагат
48		Физическая подготовка	Упражнения в равновесии (на месте на скамейке).	выполняют упражнения	Научатся упражнениям на равновесие
49		Физическая подготовка	Упражнения в равновесии (в движении на скамейке).	выполняют упражнения в ходьбе	Научатся упражнениям на равновесие
50		Физическая подготовка	Переноска груза и передача предмета П/и «Мяч над головой»	Выполняют задания в колоннах	Научатся переноске и передачи предметов
51		Физическая	Переноска груза и передача предмета	подготовка места занятий в зале	Научатся переноске и

		подготовка	П/и на внимание		передачи предметов
52		Коррекционные подвижные игры	Упражнения пространственно-временной дифф-вки.	Выполняют задания строго по инструкции учителя	Научатся упражнениям пространственно-временной дифф-вки.
53		Коррекционные подвижные игры	Упражнения пространственно-временной дифф-вки.	Выполняют задания строго по инструкции учителя	Научатся упражнениям пространственно-временной дифф-вки.
54		Коррекционные подвижные игры	Лазание и перелазание с попеременной перестановкой ног и рук	Используют указанный способ учителем	Научатся лазанию и перелазанию
55		Коррекционные подвижные игры	Лазание и перелазание Передвижение в вися на руках на г/стенке	Используют указанный способ учителем	Научатся передвижению в вися на руках
56		Коррекционные подвижные игры	Упражнения на скакалках. П/и	выполняют упражнения разными способами	Научатся прыгать на скакалке различными способами
57		Коррекционные подвижные игры	Упражнения на скакалках. П/и	выполняют упражнения в парах, в команде	Научатся прыгать на скакалке различными способами
58		Коррекционные подвижные игры	Упражнения для укрепления мышечного корсета. П/и	выполнять планку	Научатся выполнять различные упражнения для мышечного корсета
59		Коррекционные подвижные игры	Упражнения для укрепления мышечного корсета и нижних конечностей. П/и	выполняют задания для мышц спины и живота	Научатся выполнять различные упражнения для мышечного корсета и нижних конечностей
60		Коррекционные подвижные игры	Упражнения для развития точности движений. П/и	выполняют задания строго по инструкции учителя	Научатся выполнять различные упражнения для развития точности
61		Физическая подготовка	Упражнения для развития точности движений. П/и	выполняют задания строго по инструкции учителя	Научатся выполнять различные упражнения для развития точности
62		Физическая	Инструктаж по Т.Б.		Научатся бегу на

		подготовка	Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения.	бегают в быстром темпе	короткие дистанции
63		Физическая подготовка	Бег на короткие дистанции. Зачет - 60м.	бегают в быстром темпе	Научатся бегать в быстром темпе
64		Физическая подготовка	Бег на длинные дистанции Зачет- 1000м.	бегут, распределяя силы по дистанции	Научатся бегать в среднем темпе
65		Физическая подготовка	Челночный бег 5X10.	работают на скорость	Научатся бегать на скорость
66		Физическая подготовка	Метание мяча - зачет.	метать мяч на результат	Научатся метению мяча
67		Физическая подготовка	Разновидности прыжков.	выполняют разные способы прыжков	Научатся различным прыжкам
68		Физическая подготовка	Прыжки в длину с места на результат Эстафеты. П/и «Ляпта»	выполняют только указанный способ учителя бегут эстафету	Научатся прыжку в длину с места