

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:
учитель физической культуры
Киселёва Елена Николаевна.

2023 – 2024г

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
(адаптивная физическая культура, 9 в класс, 2 вариант)**

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты
1		Физическая подготовка	Инструктаж по Т.Б. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно (100-200м)	соблюдают правила безопасности в спортзале и на площадке	Освоят доступные виды физкультурно-спортивной деятельности: ходьбу, бег, прыжки, метания; научатся выполнять строевые упражнения на месте, в движении; разовьют физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость.
2		Физическая подготовка	Ходьба группами, наперегонки	выполняют ходьбу в различном темпе	
3		Физическая подготовка	Бег с ускорением, бег 60м -100м	выполняют бег с низкого старта, повторение	
4		Физическая подготовка	Бег с ускорением на время. 60м. Зачёт.	выполняют бег на скорость	
5		Физическая подготовка	Медленный бег до 10-12мин	бегут в медленном темпе	
6		Физическая подготовка	Зачет 1000м. РФК	бег в медленном темпе	
7		Физическая подготовка	Бег с преодолением препятствий (5 препятствий) Эстафеты 4X100	преодолевать препятствия, передача эстафетной палочки	
8		Физическая подготовка	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	прыжки выполнять с полного разбега	
9		Физическая подготовка	Прыжок в длину с места. Зачёт.	выполняют прыжок на результат	
10		Физическая подготовка	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»	выполняют прыжок в высоту	
11		Физическая подготовка	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	выполняют прыжок в высоту	
12		Физическая подготовка	Метание набивного мяча в цель	выполняют метание из положения	

				лежа	
13		Физическая подготовка	Метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10м)	метают на результат	
14		Физическая подготовка	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения на месте (закрепление всех видов перестроений)	понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции	
15		Физическая подготовка	Строевые упражнения на месте (размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал)	выполняют указание учителя	
16		Физическая подготовка	Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения	принятие правильной осанки в различных исходных положениях	
17		Физическая подготовка	Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения.	выполняют задания в поворотах и приседаниях	
18		Физическая подготовка	Лазание по г/стенке, по наклонной скамейке. РФК	выполняют упражнение подтягивание в висе	
19		Физическая подготовка	Лазание и перелазание. РФК	выполняют задания в эстафетах	
20		Физическая подготовка	Инструктаж по Т.Б. Правила игры. Понятие о тактике игры. П/и	закрепляют правила	Будут знать и понимать правила игры баскетбол;
21		Физическая подготовка	Ловля и передача мяча одной рукой при передвижении в парах, тройках	выполнять ведение мяча	научатся ловле и передаче мяча;
22		Физическая подготовка	Ловля и передача, ведение, остановка мяча. П/и «Поймай мяч»	выполняют задания с мячом на месте	освоят сочетание приёмов: ведения, остановки мяча, броска мяча в корзину;
23		Физическая подготовка	Броски мяча по корзине в движении с различных положений. Учебная игра.	выполняют броски снизу, от груди	научатся выполнять задания в форме теста
24		Физическая подготовка	Сочетание	выполняют	играть в команде

		подготовка	приемов ведения, передачи и броска мяча. Прыжки со скакалкой 2мин	задания с остановкой прыжком, шагом	
25		Физическая подготовка	Передачи мяча в парах. Учебная игра.	выполняют задание строго под контролем учителя	
26		Физическая подготовка	Передачи мяча в парах со сменой места. Учебная игра.	выполняют задание строго под контролем учителя	
27		Физическая подготовка	Тест по баскетболу. Игра по упрощённым правилам.	выполняют тест практически	
28		Физическая подготовка	Тест по баскетболу. Игра по упрощённым правилам.	выполняют тест теоретически	
29		Лыжная подготовка	Инструктаж по Т.Б. Виды лыжного спорта.	просмотр видео материала	научатся передвигаться на лыжах различными способами;
30		Лыжная подготовка	Совершенствование техники изученных ходов.	выполнять задания по указанию учителя	освоют подъёмы и спуски в различных стойках.
31		Лыжная подготовка	Передвижения на отрезках в быстром темпе 100 м	выполняют упражнения 4-5 раз	
32		Лыжная подготовка	Спуски в средней и высокой стойке Подъёмы «лесенкой», «елочкой»	Выполняют упражнения указанным способом 2-3 раза	
33		Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах до 2 км	передвигаются на время	
34		Лыжная подготовка	Лыжные эстафеты 200м . Игры на лыжах «Пятнашки», «Взаимная ловля»	выполняют задания на определённых отрезках	
35		Коррекционные подвижные игры	Инструктаж по Т.Б. Правила и обязанности игрока. Презентация.	знать правила и обязанности игрока и предупреждения травм	Освоют правила и обязанности игроков;
36		Коррекционные подвижные игры	Прием и отбивание мяча снизу у сетки. П/и	выполняют с места и в движении	научатся принимать и отбивать волейбольный мяч, выполнять верхнюю и нижнюю прямую подачи,
37		Коррекционные подвижные	Верхняя прямая подача мяча. П/и	выполнять через сетку	

		игры			нападающий удар, блокирование;	
38		Коррекционные подвижные игры	Нижняя прямая подача мяча. П/и	выполнять через сетку	научатся играть в команде.	
39		Коррекционные подвижные игры	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	ознакомление		
40		Коррекционные подвижные игры	Нападающий удар. Передача мяча в зонах 6-3-4 через сетку. Учебная игра.	принимать мяч в зонах после перемещения		
41		Коррекционные подвижные игры	Блокирование. П/и «Пассовка волейболистов»	ознакомление		
42		Коррекционные подвижные игры	Блокирование. Эстафеты волейболистов.	выполняют блок		
43		Коррекционные подвижные игры	Упражнения с набивными мячами Тест по волейболу Учебная игра	практически		
44		Коррекционные подвижные игры	Тест по волейболу Учебная игра	теоретически		
45		Физическая подготовка	Инструктаж по Т.Б. Опорный прыжок через козла	выполняют в ширину, в длину		Освоят элементы гимнастических упражнений: опорный прыжок, акробатические элементы, упражнения в равновесии, висе и упоре, лазании и перелазании; научатся выполнять переноску груза и передачу предмета, ориентироваться в пространстве, прыгать через скакалку.
46		Физическая подготовка	Опорный прыжок «ноги врозь» через козла	выполнять прыжок с поворотом 90, 180*		
47		Физическая подготовка	Акробатические упражнения (кувырок вперед, сед углом). Наклон вперед из положения, сидя – тест.	кувырки вперед, назад		
48		Физическая подготовка	Акробатические упражнения (кувырок назад, стойка на лопатках, без помощи рук)	выполнять задания с самостраховкой		
49		Физическая подготовка	Акробатическая комбинация из 5 – 6 элементов. Укрепления мышц спины, рук, ног.	выполнять задания указанным способом		

50		Физическая подготовка	Упражнения в равновесии (в движении на скамейке).	выполняют упражнения в ходьбе	
51		Физическая подготовка	Упражнения в равновесии (в движении на скамейке).	выполняют упражнения в ходьбе	
52		Физическая подготовка	Переноска груза и передача предмета П/и «Мяч над головой»	выполняют задания в колоннах	
53		Физическая подготовка	Переноска груза и передача предмета П/и на внимание. Эстафеты.	подготовка места занятий в зале	
54		Физическая подготовка	Упражнения пространственно-временной дифф-вки.	выполняют задания строго по инструкции учителя	
55		Физическая подготовка	Упражнения пространственно-временной дифф-вки.	выполняют задания строго по инструкции учителя	
56		Физическая подготовка	Висы и упоры. Вис, согнувшись, вис углом Подтягивание в висе на г/стенке	используют указанный способ учителем	
57		Физическая подготовка	Лазание и перелазание Передвижение в висе на руках на г/стенке, перекладине.	используют указанный способ учителем	
58		Физическая подготовка	Лазание на скорость по гимнастической стенке. Упражнения для укрепления нижних конечностей.	лазают вверх, вниз. Выполняют задания для ног	
59		Физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения на скакалках. П/и	выполняют упражнения разными способами	
60		Физическая подготовка	Упражнения для развития точности движений. Преодоление полосы препятствий	выполняют задания строго по инструкции учителя, преодолевают полосу препятствий.	
61		Физическая подготовка	Инструктаж по Т.Б.	бегают в	усовершенствую т

			Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения.	быстром темпе	свои физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость; научатся радоваться своим успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.
62	Физическая подготовка	Бег на короткие дистанции. Зачет - 60м.	бегают в быстром темпе		
63	Физическая подготовка	Бег на длинные дистанции. Зачет- 1000м.	бегут, распределяя силы по дистанции		
64	Физическая подготовка	Челночный бег 5X10. Метание малого мяча на дальность.	работают на скорость метають мяч		
65	Физическая подготовка	Разновидности прыжков. Метание мяча - зачет.	выполняю тразные способы прыжков, метать мяч на результат		
66	Физическая подготовка	Прыжки в длину с места.	выполняют на результат		
67	Физическая подготовка	Прыжок в высоту с места способом «перекидной», «перешагивание»	выполняют прыжки указанными способами		
68	Физическая подготовка	Эстафеты 4 X 100. П/и «Лучший бегун»	бегут эстафету по кругу		