

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
АМР МО «Нижнеудинский район»
МКОУ «СОШ №12 г. Нижнеудинск»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО



Бельская А.И.

от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора



Астина Н.А.

от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом

45-од

от «30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» разработана на основе требований к планируемому результату освоения обучающимися суммированной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) АООПМКОУ «СОШ №12 г. Нижнеудинск»

Цели программы: коррекция дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых учащихся.

Задачи программы:

Основные задачи изучения предмета: разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование умения, ходить на лыжах, играть в спортивные игры · укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний. Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка»

Общая характеристика учебного предмета

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.

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, пролазание 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».

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 (опол, остенку). 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.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет включен в обязательную часть учебного плана. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока. Учебный предмет изучается в течение учебного года в объеме 8 часов (2 часа в неделю).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Программа обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных результатов, базовых учебных действий.

Личностные

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир и его органичного единства и разнообразия природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т. д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Содержание учебного предмета

Физическая подготовка

Общеразвивающие и корригирующие 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

Коррекционные подвижные игры

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений

Баскетбол

- Узнавание баскетбольного мяча

Волейбол

- Узнавание волейбольного мяча

Футбол

- Узнавание футбольного мяча

Тематическое планирование

№	Раздел	Основные виды учебной деятельности	Распределение часов
1.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), - произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) - Игра «Понюхаем цветы» - 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 	8 часов
	Коррекционные подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз» - Соблюдение правил игры «Болото» - Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий» - Соблюдение правил игры «Пятнашки» - Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки» - Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку» - Соблюдение правил игры «Бросай-ка» 	9 часов
		<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдение правил игры «Быстрые санки» - Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом» 	

2.	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - Узнавание баскетбольного мяча - Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. отскоком от пола. - Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. отскоком от пола. - Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. - Ведение баскетбольного мяча по прямой. - Броски мяча в кольцо двумя руками. 	6 часов
3.	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - Узнавание волейбольного мяча - Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). - Прием волейбольного мяча (сверху, снизу). - Игра в паре без сетки (через сетку) 	4 часа
4	Футбол	<ul style="list-style-type: none"> - узнавание футбольного мяча - Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, свратарём) - Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. - Ведение мяча. - Выполнение передачи мяча партнеру. - Остановка катящегося мяча ногой. 	6 часов
5	Повторение		1 час

Материально-технического обеспечения

1. Программа «Обучение детей с умеренной и выраженной умственной отсталостью в 1-4 классах». В 2 ч. Ч.1 / сост.: Т.Б.Баширова. Иркутский институт повышения квалификации работников образования. – Иркутск, 2011.

2. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью /Л.Б. Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Липакова и др.; Под.ред. Л.Б. Баряева, Н.Н. Яковлевой. – СПб.; ЦПК проф. Л.Б.Баряева, 2011.

3. Программа обучения глубоко умственно отсталых детей (составитель – НИИ дефектологии АПН) под редакцией А. Маллера, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации

4. Адаптивная физкультура. Учебное пособие /Под общей ред. проф. С.П. Евсеева – М.: Советский спорт, 2002

Приложение 1

Календарно тематическое планирование

№	Темы	Кол – во часов	Дата	
			План.	Фак т.
1	Вводное занятие: инструктаж техники безопасности. Физические упражнения.	1	07.09	
2	Строевые упражнения	1	15.09	
3	Спортивный инвентарь и оборудование.	1	16.09	
4	Ходьба, бег враспынующе между предметами по сигналу.	1	22.09	
5	Передача предметов из рук в руки, под ногой, вокруг себя и в движении	2	23.09 29.09	
6	Прыжки через предметы	1	30.09	
7	Входной контроль успеваемости 2022-2023 учебного года.	1	06.10	
8	Прыжки через обруч с продвижением вперед	1	07.10	
9	Упражнения и игры в круг с мячом	1	13.10	
10	Ходьба сенсорной тропе.	1	14.10	
11	Броски в ловлю мяча одной рукой в парах	1	20.10	
12	Отбивание мяча одной рукой.	1	21.10	
13	Элементы баскетбола (передача мяча, ведение мяча)	1	27.10	
14	Подвижные игры с мячом	2	28.10, 10.11	
15	Выполнение прыжков на двух ногах одной ногой, со сменой ноги на месте и с продвижением вперед самостоятельно по сигналу.	1	11.11	
16	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	1	17.11	
17	Текущий контроль успеваемости за I триместр 2023-2024 учебного года.	1	18.11	
18	Игры с элементами ОРУ: «Запомни и повтори»	1	24.11	
19	Игры с элементами спортивных игр	2	25.11, 01.12	
20	Прыжки на одной ноге	1	02.12	
21	Броски в ловлю мяча одной рукой снизу с продвижением вперед	1	08.12	
22	Коррекционные игры	2	09.12, 15.12	
23	Коррекционные игры с элементами эстафеты	1	16.12	
24	Броски и ловля мяча в ходьбе и беге	2	22.12, 23.12	
25	Игры и упражнения с обручем.	2	29.12, 30.12	
26	Пролегание через обручи разного размера	1	19.01	
27	Игры-эстафеты	2	20.01, 26.01	

28	Упражнения сенсорной тропой	1	27.01	
29	Прыжки на двух ногах одной ногой на месте и продвижением вперед самостоятельно по сигналу.	2	02.02 03.02	
30	Поочередное отбивание мяча в пол правой и левой руками на месте	1	09.02	
31	Отбивание мяча в пол двумя и одной рукой на месте, продвижением вперед	1	10.02	
32	Игры-эстафеты	1	16.02	
33	Игры – эстафеты с предметами	1	17.02	
34	Коррекционные упражнения мешочком с песком	1	24.02	
35	Текущий контроль успеваемости за 2 триместр 2023-2024 учебного года.	1	02.03	
36	Разновидности ходьбы и бега с остановкой по условному звуковому изрительному сигналу с предметом	1	03.03	
37	Метание в вертикальную, горизонтальную цель	1	09.03	
38	Метание на дальность	1	10.03	
39	Перепрыгивание правым и левым боком, через канат, лежащий на полу продвижением вперед	1	16.03	
40	Игры с элементами спортивных игр	1	17.03	
41	Самостоятельное выполнение прыжков на правой и левой ноге на месте и с продвижением вперед	1	23.03	
42	Прыжки через обручи разными способами	1	24.03	
43	Полоса препятствий	1	06.04	
44	Эстафеты с предметами.	1	07.04	
45	Чередование ходьбы и бега в медленном, среднем и быстром темпе.	2	13.04, 14.04	
46	Бег с препятствиями	2	20.04, 21.04	
47	Подвижная игра «Мяч водящему»	1	27.04	
48	Разновидности ходьбы и бега	1	28.04	
49	Соблюдение правил игры «Животные».	1	04.05	
50	Коррекционные упражнения и игры	1	05.05	
51	Метание малого мяча одной рукой с места в горизонтальную цель	1	11.05	
52	Метание малого мяча одной рукой с места в вертикальную цель	1	12.05	
53	Метание на дальность	1	18.05	
54	Коррекционные игры мешочком с песком		19.05	
55	Промежуточный контроль успеваемости за 2023-2024 учебный год.	1	25.05 26.05	