

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области
Эхирит-Булагатский район
МОУ Харатская СОШ

Рассмотрено на заседании МО

Согласованна:

Протокол №1 от 30.08.2023

Зам. Директора УВР

Руководитель МО:

/Витязева А.С./

/Витязева А.С./

Витязева А.С./

«Утверждаю»

Директор школы

дог/Коваленков С.М.

Приказ №118 от 31.08.2023

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» уровня основного общего образования, обеспечивающая реализацию ФГОС для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
7-у класс (2 вариант)

Разработчик: Толстикова Е.С.,
учитель физической культуры

с.Харат 2023

"Адаптивная физическая культура" предметной области "Физическая культура"

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 туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, 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 13 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, инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного 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, мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Планируемые результаты освоения обучающимися адаптированной основной образовательной программы

Предметная область "Физическая культура". Учебный предмет "Адаптивная физкультура".

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры..

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "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 (носов 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 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.

Предметные 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, плавание, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
- умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры.

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 четверть

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Т.Б. в спортивном зале. Размыкание и смыкание приставными шагами вправо и влево.	1ч		
2.	Развитие пространственной ориентировки. Бег с препятствиями.	1ч		
3.	Развитие координации, прыжки на одной ноге вперёд.	1ч		
4.	Построение в различных местах зала по показу и по команде.	1ч		
5.	ОРКУ. Ходьба по диагонали по начерченной линии.	1ч		
6.	ОРКУ. Прохождение расстояния 3м с открытыми глазами за определённое количество шагов. П/и – «Гулливеры».	1ч		
7.	Т.Б. в спортивном зале. Размыкание и смыкание ОРКУ. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям.	1ч		

8.	ОРКУ. Прыжки в обозначенное место без контроля зрения.	1ч		
9.	ОРКУ. Прыжки в длину с разбега в обозначенное место с предварительной разметкой. П/и – «Прыжок за прыжком».	1ч		
10.	ОРКУ. Прыжки в длину с разбега в обозначенное место без предварительной разметки. П/и – «Точный прыжок».	1ч		
11.	ОРКУ. Эстафетный бег с этапом 30м.	1ч		
12.	ОРКУ. Ходьба с и бег. Дозированное дыхание при ходьбе и беге.	1ч		
13.	ОРКУ. Игра: – «Эстафета с мячом».	1ч		
14.	ОРКУ. Игра –эстафета « строим дом».	1ч		
15.	Метание малого мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания в щит (1х1 м)	1ч		
16.	Бег по дистанции не более 2-3минут в чередовании с ходьбой, ведение футбольного мяча между ориентирами	1ч		

2 четверть

17.	ТБ по гимнастике. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Строевые упр. Комплекс упражнений коррекционной гимнастики.	1ч		
18.	Строевые упр. Общеразвивающие и корригирующие упр без предметов простые и смешанные висы и упоры;	1ч		
19.	Висы на согнутых руках. Упражнение в равновесии: ходьба приставными шагами на скамейке, приседание.	1ч		
20.	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена.	1ч		
21.	Упражнение в равновесии: приседание, соскок прогнувшись.	1ч		
22.	Тестирование подтягивания в висе.	1ч		
23.	Подтягивания в висе.	1ч		
24.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1ч		

25.	Упражнения на развитие координационных способностей, ориентировке в пространстве.	1ч		
26.	Упражнения в равновесии ласточка, соскок прогнувшись.	1ч		
27.	Простые и смешанные висы и упоры.	1ч		
28.	Строевые упражнения.	1ч		
29.	Упражнения на гимнастической стенке: Различные взмахи.	1ч		
30.	Стойка на лопатках.	1ч		
31.	Лазание по канату.	1ч		
32.	Вис на брусьях.	1ч		

3 четверть

33.	ТБ по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1ч		
34.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1ч		
35.	Совершенствование двухшажного хода. Передвижение до 2 км	1ч		
36.	Попеременный двухшажный ход. Преодоление бугров при спуске с горы	1ч		
37.	Попеременный двухшажный ход. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40- 60 м (5-6 повторений). Игра "Метко в цель".	1ч		
38.	Попеременный двухшажный ход. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м (2-3 раза). Игра "Пустое место.	1ч		
39.	Совершенствование двухшажного хода. Игра Метко в цель".	1ч		
40.	Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом. Игра "Пустое место".	1ч		
41.	Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Игра "Подбери флажок"	1ч		
42.	Попеременный двухшажный ход. 1ч 43 Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1ч		
43.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1ч		

44.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений)	1ч		
45.	Подъемы на склоне «полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	1ч		
46.	Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Игры на лыжах: "Слалом".	1ч		
47.	Прохождение дистанции на лыжах свободным стилем.	1ч		
48.	Прогулка на лыжах с учетом инд. особенностей каждого Игра: «Кто быстрее?»	1ч		
49.	Игры на свежем воздухе: «Пустое место»	1ч		
50.	Подъемы на склоне «полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.	1ч		
51.	Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Игра "Подбери флажок"	1ч		
52.	Прогулка на лыжах с учетом инд. особенностей каждого Игра: «Кто быстрее?»	1ч		

4 четверть

53.	ТБ по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1ч		
54.	Отбивание мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1ч		
55.	Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте.	1ч		
56.	Передача мяча сверху двумя руками в парах после перемещения вперед.	1ч		
57.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	1ч		
58.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку в движении.	1ч		
59.	Верхняя прямая подача. Подвижная игра «Пионербол»	1ч		
60.	Игра в бадминтон, на точность движений.	1ч		
61.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с места.	1ч		
62.	Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара);	1ч		
63.	Тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры в «Пионербол»	1ч		

64.	Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам с ходу. Учебная игра в мини-футбол.	1ч		
65.	Удары по катящемуся мячу. Игра вратаря. Учебная игра в мини-футбол.	1ч		
66.	Приём и обработка мяча. Удары по воротам. Остановка катящегося мяча.	1ч		
67.	Удары по воротам. Силовая подготовка.	1ч		
68.	Игры с бегом на скорость. Обманные действия.	1ч		

