

*Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска»*

<p>«Рассмотрено» Руководитель М.О. <i>Нез</i> В.В. Пирконен Протокол № <i>1</i> от «<i>31</i>» <i>08</i> 20<i>23</i> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УР ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска <i>Лен</i> И.С. Полоскова «<i>31</i>» <i>08</i> 20<i>23</i> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска И.В. Анушин Приказ № <i>1</i> «<i>31</i>»</p>
---	--	--



**Рабочая программа учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**  
(наименование учебного предмета/курса)

для обучающихся с умеренной умственной отсталостью, 7 «И» класс

на 2023-2024 уч. год

(срок реализации программы)

Программу составила: Ястребцева О.А.  
(Ф.И.О. учителя)

Иркутск

2023 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана на основе АООП образования, обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска».

**Цель обучения** – повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Задачи обучения:**

- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать;
- учить упражнениям на различные группы мышц (мышцы шеи, рук, пальцев);
- прививать навыки координации движения, толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Занятия адаптивной физической культурой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков.

### Строевые упражнения:

- построение с помощью учителя в круг
- построение по одному
- повороты по ориентирам.

### Общеразвивающие упражнения:

- основные положения
- положения и движения рук, ног, туловища и головы.

### Упражнения для формирования правильной осанки:

- стоя спиной к стене, касаясь её затылком,
- стоя спиной, ягодицами и пятками,
- поднимание рук в стороны и вверх,
- приседания;
- стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение;
- опираясь правой (левой) рукой о стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад;
- перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате);
- ходьба на пятках, ходьба на носках (ноги прямые), на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь).

### Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой моторики:

- упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений;

### Координационные упражнения:

- смыкание, размыкание;
- построение в колонну, шеренгу, повороты на месте;
- основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног;
- выполнение упражнений на месте и в движении;
- сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук;
- комплексы различной координационной сложности.

### Основные движения:

- ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновесие.

### 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» рассчитана в 7 классе на 68 - часов, по 2 часа в неделю, 34 учебных недели.

Распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов в программе осуществляется следующим образом:

Название раздела	Количество часов	Четверть	Кол-во часов по четвертям
Физическая подготовка	12	I	16 часов
Волейбол	11	II	16 часов
Ходьба и бег	10	III	22 часов
Прыжки	7	IV	16 часов
Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов	4	68 часов	
Лазание, перелезание, подлезание	6		
Игры	8		
Футбол	10		
<b>Итого</b>	<b>68 часов</b>		

#### 4. Личностные и предметные результаты, освоения учебного предмета

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

**Возможные личностные результаты** освоения программы по адаптивной физкультуре в 7 классе включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

- основы персональной идентичности: осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я» обучающийся;
- социально - эмоциональное участие в процессе общения и игровой деятельности;
- проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость);
- осознание обучающегося важности безопасного поведения;
- овладение начальными навыками адаптации в образовательной организации, в классном коллективе.

Возможные предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

**Возможные предметные результаты** освоение АООП знать/понимать:

- важность, необходимость занятий физической культурой для укрепления и поддержания здоровья;
- выполнять упражнения на выработку правильного дыхания (по показу учителя);
- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- выполнять простейшие упражнения на равновесие;
- выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом и гимнастической палкой;
- выполнять простейшие упражнения на лазание, подлезание, перелезание;
- выполнять простейшие упражнения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками.

## 5. Содержание учебного предмета

### **Физическая подготовка.**

- построение в одну колонну.
- перестроение из шеренги в колонну.
- размыкание на вытянутые руки в стороны, вперед.
- повороты на месте в разные стороны.
- ходьба в колонне по одному.
- бег в колонне по одному.
- наклоны.

### **Волейбол.**

- узнавание волейбольного мяча.
- подача мяча сверху.
- подача мяча снизу.
- прием мяча сверху.
- прием мяча снизу.
- игра в паре без сетки
- игра в паре через сетку.

### **Лазание, перелезание, подлезание**

- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
- подлезание под препятствия на четвереньках.
- лазание по гимнастической стенке вверх.
- Перелезание через препятствия.

### **Ходьба и бег**

- ходьба по кругу.
- ходьба на носках.
- ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.
- ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию.

- ходьба с перешагиванием через предметы.

**Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.**

- сбивание предметов малым мячом.

- броски и ловля мяча в ходьбе.

- броски и ловля мяча в беге.

- метание в цель.

**Прыжки.**

- прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета.

- подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета

- опорный прыжок

**Игры**

- «Болото»,

- «Пятнашки»,

- Эстафета «Полоса препятствий»

- «Рыбаки и рыбки»

**Футбол**

- узнавание футбольного мяча.

- ведение мяча.

- выполнение передачи мяча партнеру.

- остановка катящегося мяча ногой.

- прием мяча, стоя в воротах.

- выполнение удара в ворота с места.

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>1 четверть – 16 часов</b>			
<b>Физическая подготовка-12 часов</b>			
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры	1	Вводный инструктаж. Слушают учителя
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения.	1	Показ учителем. Принятие исходного положения для построения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч»)
3-4	Построение в одну шеренгу	2	Показ учителем. Совместное выполнение. Самостоятельно выполнение по словесной инструкции.
5-6	Перестроение из шеренги в колонну	2	Показ учителем. Совместное выполнение. Самостоятельно выполнение по словесной инструкции.
7-8	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в вперед	2	Показ учителем. Совместное выполнение. Самостоятельно выполнение по словесной инструкции.
9-10	Повороты на месте в разные стороны	2	Показ учителем. Совместное выполнение. Самостоятельно выполнение по словесной инструкции.
11	Ходьба в колонне по одному	1	Показ учителем. Совместное выполнение. Самостоятельно выполнение по словесной инструкции.



12	Бег в колонне по одному	1	Показ учителем. Совместное выполнение. Самостоятельно выполнение по словесной инструкции.
<b>Волейбол - 11 часов</b>			
13	Узнавание и различение волейбольного мяча	1	Уметь находить и отличать волейбольный мяч от других мячей.
14	Подача волейбольного мяча сверху	1	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений.
15-16	Подача волейбольного мяча снизу	2	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
<b>2 четверть -16 часов</b>			
17-18	Прием волейбольного мяча сверху	2	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
19-20	Прием волейбольного мяча снизу	2	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
21	Игра в паре без сетки	1	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
22-23	Игра в паре через сетку	2	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
<b>Ползание, подлезание – лазание -7 часов</b>			
24	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	1	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений

25-26	Подлезание под препятствия на четвереньках	2	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
27-28	Лазание по гимнастической стенке вверх	2	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
29-30	Перелазание через препятствия	2	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
Ходьба и бег –10 часов			
31-32	Ходьба по кругу. Ходьба на носках.	2	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение.
<b>3 четверть – 22 часа</b>			
33-34	Ходьба с перешагиванием через предметы	2	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение.
35-36	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за головой.	2	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение
37-38	Чередование бега с ходьбой	2	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение
39-40	Бег в медленном, среднем темпе. Бег на носках.	2	Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение
Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов - 4 часов			

41	Сбивание предметов малым мячом	1	Показ учителем, отработка правильности выполнения
42	Броски и ловля мяча в ходьбе	1	Показ учителем, отработка правильности выполнения
43	Броски и ловля мяча в беге	1	Показ учителем, отработка правильности выполнения
44	Метание в цель	1	Показ учителем, отработка правильности выполнения
<b>Прыжки – 6 часов</b>			
45-46	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	2	Умение правильно выполнять основные движения в прыжках.
47-48	Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета	2	Уметь прыгать на двух ногах и доставать донужного предмета
49-50	Опорный прыжок	2	Уметь выполнять опорный прыжок по словесной инструкции
<b>Игры – 8 часов</b>			
51-52	Подвижная игра с предметами «Болото».	2	Соблюдение правил игры «Болото».
<b>4 четверть -16 часов</b>			
53-54	Подвижная игра «Пятнашки».	2	Соблюдение правил игры «Пятнашки».

55-56	Игра- эстафета «Полоса препятствий»	2	11.04.23 12.04.23	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.
57-58	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	2	18.04.23 19.04.23	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».
Футбол- 10 часов				
59	Узнавание футбольного мяча	1	25.04.23	Отличать футбольный мяч от других мячей
60-61	Ведение мяча	2	26.04.23 02.05.23	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
62-63	Выполнение передачи мяча партнеру	2	03.05.23 10.05.23	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
64-65	Остановка катящегося мяча ногой	2	16.05.23 17.05.23	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
66-67	Прием мяча, стоя в воротах	2	23.05.23 24.05.23	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
68	Выполнение удара в ворота с места.	1	30.05.23	Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
	Всего	<b>68</b>		

## **7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного; -
- 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 и волейбольные мячи.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
Полоскова Н.С

---

Лист коррекции

№	Тема урока	Дата		Причина	Согласование с заместителем директора по УР
		план	факт		

