

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Тульской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гурьевский центр образования имени С.К. Иванчикова»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета

Протокол №8
от «29» июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР

 Зацарная Е.Б.
Протокол №8
от «29» июня 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директором

Конювалова Т.И.

Приказ № 30/1
от «30» июня 2022 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Адаптивная физкультура»

для лиц с ограниченными возможностями здоровья (8.4 вариант)
обучающихся в 6 классе на 2022-2023 учебный год

Составитель: Пилукова Татьяна Николаевна
учитель начальных классов

п. Метростроевский 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана с целью организации получения качественного образования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющими заключения психолого-медико-педагогической комиссии, сохранения и совершенствования единого образовательного процесса в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

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.

ЦЕЛЬ ПРЕДМЕТА

Цель изучения учебного предмета: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

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».

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по учебному предмету «Адаптивная физкультура» проводится на основании выявленных у обучающихся умений в доступной форме по овладению планируемыми личностными и предметными результатами освоения АООП.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. По итогам освоения отраженных в СИПР задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

Промежуточная (годовая) аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении предмета, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Оценка достижений предметных результатов основывается на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Методы и средства оценки: практические задания (исходя из возможностей ребенка). *Критерии:* степень самостоятельности и потребности в посторонней помощи (самостоятельно, направляющая, контролирующая, стимулирующая), полнота знаний, прочность усвоения и умения их применять.

МЕСТО ПРЕДМЕТА

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в течении 9 лет (с 1 по 9 класс).
6 класс – в объеме 1 час в неделю -34 часов

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Тестирование обучающихся по базовому уровню проводится по двигательным тестам, позволяющим оценить двигательные умения и физические способности. Проведение контрольных испытаний, способы их выполнения и оценка результатов тестирования осуществляется по общепринятым правилам.

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются следующие тесты: на быстроту - бег на 10 м с высокого старта, на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места, на ловкость - челночный бег 3x10 м, на силу - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание. Полный перечень диагностических упражнений представлен в материалах программы «Адаптивная физическая культура» (авторы Андреева И.Н., Покровская И.А., 2014).
Общеразвивающие и корригирующие упражнения
Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

Основные движения: 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. 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 с высоким подниманием колен. 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. Элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений 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.

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. 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.

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». Игры разной интенсивности и с различными видами движений, воздействующие на различные группы мышц. Игры: «Догони мяч», «Сбей кеглю», «Замок», «Зоопарк», «Ладушки», «Подпрыгни и подуй на шарик», «Догони обруч», «Ориентировка по слуху», «Волейбол в кругу», «Поймай мяч», «Догони меня», «Охотник и утки», «День ночь», «У медведя на бору». Элементы спортивных игр и спортивных упражнений Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Броски мяча двумя руками от груди (в стену, в щит, в руки учителя). Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола, стены, щита). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведения мяча на месте (двумя, одной рукой), в движении по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Удар по подвешенному мячу на уровне вытянутой руки. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара ногой по мягкому модулю/перевернутому пластиковому ведру. Выполнение удара по мячу из различных исходных положений (сидя на скамейке/коляске, стоя с различной степенью поддержки). 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. Ведение мяча по прямой, змейкой, остановка катящегося мяча ногой, удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы, удары по воротам на точность, бег за мячом. Выполнение передачи мяча партнеру. Бочке. Узнавание оборудования для игры. Выполнение правил. Ожидание своей очереди для броска. Удержание шара. Перенос и отпускание шара в желоб. Прокатывание шара в заданном направлении. Прослеживание за движением шара. Бросок шара в цель (другой шар, кегли).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. 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 и др.

2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:.

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- Умение ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

1. Дыхательные движения: вдох и выдох через нос или рот – 1 час
2. Физическая культура и его значение для здоровья – 1 час.
3. Одновременное ипоочередное сгибание и разгибание пальцев. Игра "Составь фигуру» - 1 час.
4. Противопоставление первого пальца остальным на одной и сразу на двух руках. Игра "Составь пару" – 1 час.
5. Сгибаниепальцев на одной руке с одновременным разгибанием на другой. Игра "Не ошибись"-2 часа.
6. Ритм. Хлопки ладонями под поднятой ногой. Игра "Не упади" - 1 час.
7. Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Игра "Мельница ветряная" – 1 час.
8. Движения головой: наклоны и повороты. Игра "День и ночь" – 1 час.
9. Ходьба по половой доске. Игра "Равновесие" – 1 час.
10. Прыжки на двух ногах ,с одной ноги на другую.Игра "Веселый зайчик" – 1 час
11. Элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений. Команды: исходное положение и основная стойка. Игра "Солдатык" – 1 час.
12. Повороты на месте : направо, налево, кругом. Игры с поворотами – 2 часа.
13. Ходьба с удержанием рук за спиной,на поясе. На голове. в стороны – 3 часа.
14. Движения руками при ходьбе: взмахи.вращения, отведение в стороны, подъем вверх. Игры на внимание – 3 часа.
15. Ходьба в умеренном и медленном темпе. Игра "Паровоз" – 2 часа.
16. Ходьба с изменением тепа и направления движения. Игры на внимание – 2 часа.
17. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами и движениями рук – 2 часа.
- 18.

Раздел

Объекты и явления неживой природы.

1. Прыжки на месте на двух ногах с продвижением вперед. Направо и налево.Игра "Зайчик" – 2 часа.
2. Ползание на животе, на четвереньках. Игра "Котик" – 2 часа.
3. Подлезание под препятствиена животе, на четвереньках . Игра "Разведчик" – 1 час.
4. Броски среднего мяча двумя руками вверх, о пол, о стенку. Игра с мячом – 2 часа.
5. Игры на внимание.
6. Итоги года – 1 час.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПРЕДУСМАТРИВАЕТ:

*инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

***дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

***спортивный инвентарь:** гимнастические мячи разного диаметра, гимнастическая лестница, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастический коврик, корзины, футбольный, волейбольный, мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, и т.д.