

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского
края МКУ "Управление образование
Ужурского района" МБОУ Солгонская СОШ**

«Согласовано» Руководитель МО _____ Л.П.Дудн Протокол №1 от 28.09.2023 г	«Согласовано» Зам.дир по УВР _____ М.В.Максимова Протокол №1 от 29.09.2023 г	«Утверждаю» Директор _____ М.О.Ильина Протокол №1 от 29.09.2023 г
--	--	---



**Федеральная адаптированная рабочая программа
по курсу адаптивная физическая культура
для обучающихся
по адаптированной общеобразовательной программе
(с интеллектуальными нарушениями)
Вариант 2
на 2023-2024г.**

Составитель: учитель физической культуры Вельц Е.В.

Солгон

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, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: "Коррекционные подвижные игры", "Физическая подготовка".

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, включая тренажеры, инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) 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, кольца.

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "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 "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: спортивные игры,

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;

играть в подвижные игры.

Календарно – тематическое планирование 5класс

Название раздела	Кол-во часов
Физическая подготовка	23
Спортивные коррекционно – развивающие упражнения	45
Итого:	68ч

1	Техника безопасности на уроке	1		
2	Узнавание баскетбольного мяча.	1		
3	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1		
4	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1		
5	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	1		

6	Броски мяча в кольцо двумя руками	1		
7	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1		
8	Узнавание волейбольного мяча	1		
9	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	1		
10	Прием волейбольного мяча сверху (снизу)	1		
11	Игра в паре без сетки (через сетку)	1		
12	Узнавание футбольного мяча	1		
13	Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем)	1		
14	Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	1		
15	Выполнение передачи мяча партнеру	1		
16	Остановка катящегося мяча ногой	1		
17	"Полоса препятствий": бег по скамейке, бег, передача эстафеты, прыжки, пролезание по туннелю	1		
18	Соблюдение правил игры "Пятнашки"	1		
19	Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки"	1		
20	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку»	1		
21	Соблюдение правил игры "Бросай-ка".	1		
22	Соблюдение правил игры "Быстрые санки"	1		
23.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".	1		
24	Построения и перестроения	1		
25	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг	1		
26	Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	1		
27	Повороты на месте в разные стороны.	1		
28	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой	1		
29	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание	1		
30	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки	1		
31	Ходьба по доске, лежащей на полу., ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).	1		
32	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	1		
33	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.	1		
34	Отход от стены с сохранением правильной осанки.	1		
35	Ходьба и бег	1		
36	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	1		
37-39	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе	2		
40-41	Ходьба с изменением темпа, направления движения.	2		
42-43	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	2		
44	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в	1		

	полуприседе, приседе			
45-46	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	2		
47-48	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	2		
49	Вис на канате, рейке	1		
50	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия	1		
51-52	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)	2		
53-54	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	2		
55-56	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками	2		
57-58	Метание в цель (на дальность).	2		
59-60	Перенос груза.	2		
61-62	Бросание мяча на дальность.	2		
63-64	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	2		
65-66	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	2		
67-68	передача предметов	2		

Календарно – тематическое планирование 6 класс

Название раздела	Кол-во часов
Пальчиковые игры	14 ч
Игры с мячом	17 ч
Спортивные коррекционно – развивающие упражнения	37 ч
Итого:	68ч

№	Тема урока	Кол – во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Диагностика	1		
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1		
3	Первая помощь при травмах.	1		
4	Правильное позиционирование	1		
5	Ознакомление с возможными дефектами осанки на дидактическом материале..	1		
6	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1		
7	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1		
8	Что такое утренняя гимнастика	1		
9	Правила составления и выполнение утренней зарядки	1		
10	Ходьба и бег по кругу	1		
11	Ходьба и бег между предметами	1		
12	Разработка рук	1		

13	Перебрасывание мяча друг другу	1		
14	Повороты на месте	1		
15	Перестроение из колонны по два в колонну по одному	1		
16	Упражнения на поддержание мышечного тонуса	1		
17	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях	1		
18	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1		
19	Метание мяча на дальность	1		
20	Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?»	1		
21	Захват предметов	1		
22	Упражнения с обручами.	1		
23	Перепрыгивание через шнур	1		
24	Упражнения с гимнастическими палками.	1		
25	Кто быстрее» эстафета	1		
26	Упражнения с флажками.	1		
27	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд	1		
28	Подвижные игры. Игра «У медведя во бору...»	1		
29	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1		
30	Ходьба по полу по начерченной линии	1		
31	Игры «Здравствуйте, дедушка!»	1		
32	Пальчиковая гимнастика	1		
33	Упражнения на координацию движений рук	1		
34	Ходьба парами по гимнастической скамейке	1		
35	Упражнения с большими мячами.	1		
36	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	1		
37	Упражнения с маленькими мячами.	1		
38	Игры «Класс-смирно!», «Сова и мыши»	1		
39	Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	1		
40	Ходьба с ускорением темпа	1		
41	Упражнения на координацию движений рук	1		
42	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры»	1		
43	Ползание по гимнастической скамейке	1		
44	Упражнения с мячом	1		
45	Подвижные игры. «Тише едешь – дальше будешь»	1		
46	Упражнения на сгибание – разгибание руки в локтевом суставе	1		
47	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее»	1		
48	Упражнения на увеличение подвижности в лопатках	1		
49	Прыжки в длину с места	1		
50	Пальчиковая гимнастика	1		
51	Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы»	1		
52	Бросание мяча	1		
53	Подвижные игры «Метко в цель»,	1		
54	Катание мяча	1		
55	Подвижные игры. Игра «Два Мороза»,	1		
56	Ловля мяча	1		
57	Подвижные игры «Кто быстрее?»	1		
58	Упражнения для кисти и пальцев рук	1		
59	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через	1		

	предметы			
60	Катание мяча одной рукой	1		
61	Повороты прыжком на месте	1		
62	Упражнения с обручем	1		
63	Подвижные игры на улице	1		
64	Упражнения с флажком	1		
65	Бег на скорость 30 метров	1		
66	Катание мяча от себя к педагогу	1		
67	Катание мяча от себя к педагогу	1		
68	Игры с мячом	1		

Список литературы

1. Евсеев С.Т., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.