

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое
муниципального района Богатовский Самарской области
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое

 Холоденина Ю.А.

Приказ № 56/08-уп_ от 31.08.2022 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Адаптивная физкультура

(полное наименование предмета в соответствии с учебным планом, ИУП)

5

(классы)

среднее общее образование, II этап обучения, УО Вариант 2

(уровень, этап обучения, вариант программы)

2022-2023

(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность учитель физкультуры

Ф.И.О. Семаева Н.В.

Должность учитель физкультуры

Ф.И.О. Пуцкина Е.А.

Должность учитель физкультуры

Ф.И.О. Левин В.С.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

 Гурбанова В.А.

30.08.2022 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

Протокол № 1 от 26.08.2022 г.

Руководитель ШМО

 Пирожкова Н.С.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты.

- проявлять познавательный интерес;
- проявлять и выражать свои эмоции;
- коммуникативными средствами обозначать свое понимание или непонимание вопроса;
- участвовать в совместной деятельности;
- проявлять готовность следовать установленным правилам поведения и общения на уроке и на перемене;
- проявлять регулятивные способности в ходе обучающего процесса;
- проявлять эмоционально-положительное отношение к сверстникам, педагогам, другим взрослым.

Предметные результаты

- повышение реабилитационного потенциала коррекцию физического развития.
- развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой;
- умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение выполнять движения, действия по показу, словесной инструкции;
- умение делать простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях;
- умение ходить под хлопки;
- овладение навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
- прокатывание мяча двумя руками друг другу, под дуги, умение ловить мяч, брошенный учителем;
- умение сохранять равновесие в процессе движения по сенсорным тропам и дорожкам.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде

Теоретические сведения.

Освоение окружающего пространства; сосредоточение внимания при обращении.
Знакомство учащегося с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.
Совместное с обучающимся выбор наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Игры с мячом.

Ходьба и упражнения в равновесии

Теоретические сведения

Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы.
Построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу.
Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Понятие «право» и «лево».
Правая и левая рука и нога. Обучение в ходьбе в направлении (к игрушке).
Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении. Ходьба по кругу взявшись за руки. Формирование умений учащегося двигаться под музыку.

Бег

Теоретические сведения.

Обучение бегу вслед за учителем, в направлении к нему. Упражнения в беге в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, флажком, ленточкой, прикрепленной к палочке, дудочке, и т. п.). Бег за учителем «Догони Мишутку». Бег в направлении к учителю: «Беги ко мне», «Принеси и покажи».

Подвижные игры на чередование бега и ходьбы «Беги ко мне», «Иди за мячом». Бег в разных направлениях. Бег парой по кругу. «Беги ко мне». «Беги за мячом».

Прыжки.

Теоретические сведения.

Упражнения на прыжки на гимнастических мячах, игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, и др.).

Подвижная игра «Прыгаем как мячики». Прыжки на месте и с движением вперед двух ног. Совместно с учителем (держит за руки или за одну руку) выполнение поскоков на месте на двух ногах.

Игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, и др.).

Прыжки на месте, совместно с учителем (держась за руки) «Прыгаем как мячики».

Прыжки на месте, совместно с учителем (по подражанию) «Веселые зайчата».

Упражнения на прыжки (на гимнастических мячах, игрушках-прыгунах)

Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

Бросание, ловля, метание, переноска грузов

Теоретические сведения.

Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу. Ловля мяча, брошенного учителем (расстояние определяется исходя из особенностей моторного развития учащихся), бросание мяча учителю. Помахивание флажками над головой и в ходьбе.

Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол.

Прокатывание мяча ногой. Игра с мячом «Футбол». Переноска 3-4 гимнастических палок. Переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя. Игровое упражнение с мячами различной величины. Подвижная игра с набором цветных колец «Брось как я». Подвижные игры с мячом. Подкидывание мяча ногой, ловля мяча руками.

Ползание и лазанье

Теоретические сведения.

Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя. Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).

Упражнение в ползании на четвереньках. «Доползи до погремушки».

Упражнение в проползании на четвереньках под «воротами».

«Полоса препятствий»: лазание по туннелю. Теоретические сведения: лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки приставным шагом. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. «Кошка в гости нас зовет».

Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов. Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Теоретические сведения.

Дыхательные упражнения по подражанию. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев рук. Круговые движения руками в исходном положении “руки к плечам”. Движения головой: наклоны вперед, назад, в стороны. Поднимание головы в положении “лежа” на животе.

Подвижные игры.

Теоретические сведения.

«Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, лазание по туннелю. Подвижная игра «Собери пирамидку», «Бросай-ка». Передача эстафеты.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела	Кол –во часов
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде	2 ч
2	Ходьба и упражнения в равновесии	18 ч
3	Бег	13 ч
4	Бросание, ловля, метание, переноска грузов	16 ч
5	Ползание и лазанье	6 ч
9	Прыжки	7 ч
12	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	4 ч
13	Подвижные игры	2 ч
	ИТОГО	68