МКОУ «Имбинская СОШ»

Утверждаю:	Согласованно:	Рассмотренно:
Директор школы:	Зам директора по УВР:	на заседании мо
_____Никитина Т.Н	_____Вараксина М.А	_____Секурцева Л.В
«_31_» __08__ 2018	«_30_» 08 2018	«28_» 05_ 2018

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Для ученицы 6-го класса Коломейцевой Анастасии

С нарушением опорно-двигательного аппарата

Составила:

Ивлева И.А. –учитель

по физической культуре

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Физическая культура (адаптированная физическая культура), 2018-2019 уч. год

Программа разработана на основе использования:

1. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации.»
2. Нормативно-методический документ Министерство образования науки Российской Федерации.
3. Устав «МКОУ Имбинская СОШ»

Программа обеспечивает достижение обучающимися личностных и предметных результатов.

Цель:

Изучение предмета «Адаптированная физкультура» направлено на достижение обучающимися следующих личностных результатов:

— осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;

— социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

— уважительное отношение к окружающим;

— владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

— сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;

— владение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

Задачи:

Создать условия:

— для достижения минимального уровня физического развития обучающегося.

— самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

— выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

— представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

— знание основных правил поведения на уроках адаптивной физкультуры;

— выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях;

— ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

— взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

— знание правил обращения с инвентарём и оборудованием.

Достаточный уровень:

— практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр;

— самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

— выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

— выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

— подача и выполнение строевых команд.

Содержание учебного предмета.

Содержание учебного предмета отражено в четырёх разделах: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Раздел «Гимнастика».

Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Построения и перестроения.

Поворот кругом переступанием. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в движении с поворотом

налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «змейкой». Расчёт на «первый, второй, третий», по порядку. Размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки, приставными шагами, смыканием.

Упражнения без предметов.

Ассиметричные движения рук (одна рука вперёд, другая в сторону, одна в сторону, друга на поясе и т.д.). Опускание на колено с шагом назад, вперёд, медленное опускание на колени с поворотом головы направо, налево и поднимание с помощью рук. Переход из упора присев в упор лежа, ноги поднять вверх. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

Упражнения на дыхание.

Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног, с преобладанием выдоха над вдохом. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное) при выполнении упражнений без предметов. Глубокое дыхание с движениями рук. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.

Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от стены, скамейке с разведёнными в стороны пальцами.

Упражнения для расслабления мышц.

Чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями. Напряжённое поднимание плеч с последующим расслабленным опусканием.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком на голове, по бревну, по гимнастической скамейке, с разнообразными движениями рук, с остановками, с перешагиванием через мяч, верёвочку, с поворотами. Сохранение осанки с разнообразных движениях при перемене положений с закрытыми глазами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и проксимальных отделов конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Вращение стопами: одной в левую сторону, другой в правую; передача мяча по кругу ногами. Катание мяча одной ногой с прыжками на другой.

Упражнения для укрепления мышц туловища.

Наклоны вперёд, назад, влево, вправо, с движением рук и нахождением рук в различных исходных положениях. Повороты туловища налево, направо, с

движением рук. Упоры присев, переход из упора присев в упор лежа, седы с различными положениями рук и ног.

Упражнения с предметами.

С гимнастическими палками.

Наклоны вперёд, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом кверху. Подбрасывание и ловля гимнастической палки родной рукой. Ходьба с гимнастической палкой к плечу. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения – палка горизонтально перед грудью.

С малыми мячами.

Перекладывание мяча из руки в руку. Бросание мяча об пол и его ловля. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча об пол и ловля его поочерёдно левой и правой руками снизу и сверху. Попеременно удары мяча левой и правой рукам об пол.

Лазанье и перелезание.

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз разноимённым способом, с одновременной перестановкой руки и ноги. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноимённым способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 м. Перелезание через бревно, «коня», «козла».

Упражнения на равновесие.

Равновесие на одной ноге на полу («ласточка») с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке, добавляя движения руками (Ходьба с предметами, бросание и ловля мяча, преодоление простейших препятствий). Ходьба по гимнастической скамейке парами и небольшими группами. Поворот на гимнастической скамейке на одной ноге с шагом другой вперёд. Ходьба по бревну с различными положениями рук.

Прыжки.

Прыжки через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперёд. Прыжки в глубину с приседа и шагом вперёд с правильным приземлением. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через «козла».

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Построение в шеренгу. Колонну с изменением места построения по словесному указанию учителя (квадрат, круг). Ходьба между ориентирами. Два поворота один за другим налево (направо) без контроля зрением. Бег по начерченным на полу

ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту с контролем и без контроля зрением.

Раздел «Лёгкая атлетика».

Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полуприседе, ходьба выпадами. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в различном темпе.

Бег.

Медленный бег. Высокий старт. Бег на скорость. Бег быстрый на месте у неподвижной опоры. Специальные беговые упражнения: бег подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением небольших препятствий.

Прыжки.

Прыжки на отрезке до 15 м. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжки на мягкое препятствие.

Метание.

Метание мячей в цель (баскетбольный щит, мишень) с места левой и правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность с одного шага. Броски набивного мяча различными способами двумя руками.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре (адаптированная физическая культура) 6 класс, Коломейцева Анастасия

Индивидуальная коррекционная программа 2018-2019 уч.г.

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	содержание	умения	Дата проведения.
	1 четверть				
1	Ходьба и равновесие	1	Учить ходить по дорожке, ограниченной веревочкой с обеих сторон,по доске, лежащей на полу, по линии, по ленте;	Уметь ходить по удерживая равновесие. Хождение По узкому «коридору» по нарисован-ной линии, ленте	3.09 4.09 5.09
2	Ходьба и равновесие	1	Учить ходить по дорожке, ограниченной веревочкой с обеих сторон,по доске, лежащей на полу, по линии, по ленте;	Уметь ходить по удерживая равновесие. Хождение По узкому «коридору» по нарисован-ной линии, ленте	10.09 11.09 12.09
3	Ползание и лазанье (перелезание)	1	Учить ползать на четвереньках,	Уметь проползать под лентой, подниматься на четвереньках по	17.09 18.09 19.09
4	Ползание и лазанье (перелезание)	1	Учить ползать на четвереньках,	Уметь проползать под лентой, подниматься на четвереньках по	24.09 25.09 26.09
5	Бросание и катание мяча,	1	Учить бросать мешочек с	Уметь бросать мешочек с	1.10 2.10

	(мешочка с песком)		песком в плоскую цель (.	песком в плоскую цель одной и двумя руками. Бросать мяч в корзину ведущей рукой с заданного расстояния.	3.10
6	Бросание и катание мяча(мешочка с песком)	1	Учить бросать мешочек с песком в плоскую цель (обруч),бросать мяч в корзину с расстояния 1м,1,5 м,2м	Уметь бросать мешочек с песком в плоскую цель одной и двумя руками. Бросать мяч в корзину ведущей рукой с заданного расстояния.	8.10 9.10 10.10
7	Закрепление навыков хождения, ползания, перелезания, бросания мяча и мешочка с песком	1	Закрепление изученных движений.	Уметь проходить, Переползать По прямой уметь кидать мешочек с песком в обруч, мяч в корзину.	15.10 16.10 17.10
8	Закрепление навыков хождения, ползания, перелезания, бросания мяча и мешочка с песком	1	Закрепление изученных движений.	Уметь проходить, Переползать уметь кидать мешочек с песком в обруч, мяч в корзину.	22.10 23.10 24.10
	2 четверть				
9	Прыжки на месте	1	Учить прыгать на месте на двух ногах, на одной ноге(с чередованием ног) с опорой	Уметь прыгать на месте на двух ногах, на одной(с чередованием ног) с опорой на вертикальный предмет, без	6.11 7.11 12.11

				опоры	
10	Прыжки на месте	1	Учить прыгать на месте на двух ногах,	Уметь прыгать на месте на двух ногах, на одной(с чередованием ног) с опорой на вертикальный предмет, без опоры	13.11 14.11 19.11
11	Прыжки с места	1	Учить прыгать с места на двух ногах на заданное расстояние	Уметь прыгать с места на двух ногах на заданное расстояние	20.11 21.11 26.11
12	Прыжки с места	1	Учить прыгать с места на двух ногах на заданное расстояние	Уметь прыгать с места на двух ногах на заданное расстояние	27.11 28.11 3.12
13	Физминутки с речевым сопровождением	1	Учить выполнять двигательные упражнения с речевым сопровождением	Уметь выполнять двигательные упражнения с речевым сопровожде-нием	4.12 5.12 10.12
14	Физминутки с речевым сопровождением	1	Учить выполнять двигательные упражнения с речевым сопровождением	Уметь выполнять двигательные упражнения с речевым сопровожде-нием	11.12 12.12 17.12
15	Обобщение и отработка приобретенных навыков	1	Закрепление изученных и приобретенных двигательных навыков	Уметь производить двигательные упражнения с речевым сопровожде-нием, прыгать с места на двух	18.12 19.12 24.12

				ногах на заданное расстояние	
16	Обобщение и отработка приобретенных навыков	1	Закрепление изученных и приобретенных двигательных навыков	Уметь производить двигательные упражнения с речевым сопровожде-нием, прыгать с места на двух ногах на заданное расстояние	25.12 26.12 9.01
	3 четверть				
17	Общеразвивающие упражнения	1	Упражнения без предметов, с палкой, с мячом, с обручем	Уметь выполнять простые общеразвивающие упражнения по образцу, по подобию	14.01 15.01 16.01
18	Общеразвивающие упражнения	1	Упражнения без предметов, с палкой, с мячом, с обручем	Уметь выполнять простые общеразвивающие упражнения по образцу, по подобию	21.01 22.01 23.01
19	Общеразвивающие упражнения	1	Упражнения без предметов, с палкой, с мячом, с обручем	Уметь выполнять простые общеразвивающие упражнения по образцу, по подобию	28.01 29.01 30.01
20	Общеразвивающие упражнения	1	Упражнения без предметов, с палкой, с мячом, с обручем	Уметь выполнять простые общеразвивающие упражнения по	4.02 5.02 6.02

				образцу, по подобию	
21	Перебрасывание, перекатывание предметов	1	Учить перебрасывать мяч через сетку, перекатывание мяча	Уметь перебрасывать мяч через сетку, перекатывать мяч	11.02 12.02 13.02
22	Перебрасывание, перекатывание предметов	1	Учить перебрасывать мяч через сетку, перекатывание мяча	Уметь перебрасывать мяч через сетку, перекатывать мяч	18.02 19.02 20.02
23	Перебрасывание, перекатывание предметов	1	Учить перебрасывать мяч через сетку, перекатывание мяча	Уметь перебрасывать мяч через сетку, перекатывать мяч	25.02 26.02 27.02
24	Перебрасывание , перекатывание предметов	1	Учить перебрасывать мяч через сетку, перекатывание мяча	Уметь перебрасывать мяч через сетку, перекатывать мяч	4.03 5.03 6.03
25	Совершенствование выполнение упражнений с предметами. Закрепление навыков.	1	Отрабатывание навыков выполнения упражнений с предметами	Уметь выполнять упражнения с различными предметами	11.03 12.03 13.03
26	Совершенствование выполнение упражнений с предметами. Закрепление навыков.	1	Отрабатывание навыков выполнения упражнений с предметами	Уметь выполнять упражнения с различными предметами	18.03 19.03 20.03
27	Совершенствование выполнение упражнений с предметами. Закрепление навыков.		Отрабатывание навыков выполнения упражнений с предметами	Уметь выполнять упражнения с различными предметами	1.04 2.04 3.04

	4 четверть				
28	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1	Учить работать со скакалкой: перешагивание,	Уметь работать со скакалкой	8.04 9.04 10.04
29	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1	Учить работать со скакалкой: перешагивание,	Уметь работать со скакалкой,	15.04 16.04 17.04
30	Общеразвивающие упражнения с кеглями	1	Учить работать с кеглями. Игра «городки». Вырабатывать точность движений, работа над дыханием, развитие глазомера	Уметь работать с кеглями, играть в игру «городки»	22.04 23.04 24.04
31	Общеразвивающие упражнения с кеглями и обручем	1	Учить работать с кеглями. Игра «городки». Вырабатывать точность движений, работа над дыханием, развитие глазомера	Уметь работать с кеглями, играть в игру «городки»	29.04 30.04 6.05
32	Общеразвивающие упражнения с мячом и обручем	1	Учить играть с мячом. Игра «попади в цель», «охота»	Уметь играть в игры с мячом «попади в цель», «охота»	7.05 8.05 13.05
33	Общеразвивающие упражнения с мячом и обручем	1	Учить играть с мячом. Игра «попади в цель», «охота»	Уметь играть в игры с мячом «попади в цель», «охота»	14.05 15.05 20.05
34	Закрепление	1	Подведение	Уметь играть в	21.05

	полученных навыков игры с мячом, скакалкой, обручем		итогов обучения. Игры с предметами	спортивные игры с предметами	22.05 27.05