

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области

Специальная (коррекционная) школа № 10 г. Иркутска.

ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол № 1 от 29.08. 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказом № 77 от 29.08. 2023 г.
	Программа вступает в силу с «1» сентября 2023 г.

Программа учебного предмета

«Адаптивная физкультура»

год обучения 3 АООП вариант 2

Иркутск 2023

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного Стандарта обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)(далее-ФАООП УО).

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

Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; — раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне; — формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Адаптивная физкультура» является частью предметной области «Физическая культура» и включает в себя разделы:

$\frac{3}{4}$ коррекционные подвижные игры

$\frac{3}{4}$ физическая подготовка

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

$\frac{3}{4}$ обогащение чувственного опыта;

- $\frac{3}{4}$ коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- $\frac{3}{4}$ формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» реализуется в рамках предметной области «Физическая культура».

В учебном плане предмет представлен с расчетом 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Осознавать себя как «Я» и знать свою принадлежность к определенному полу.
- Социально-эмоциональному участию в процессе общения и совместной деятельности.
- Уважительному отношению к окружающим.

Обучающиеся получают возможность приобрести:

- мотивацию к учебной деятельности.
- начальные навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
- доступные социальные роли (обучающегося).
- навыки адаптации в окружающем мире.
- навыки безопасного и здорового образа жизни.

Предметные результаты

1. Уметь выполнять простые инструкции учителя.
2. Иметь представление о видах двигательной деятельности.
3. Уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя.
4. Владение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.
5. Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции.
6. Уметь выполнять простой комплекс упражнений самостоятельно.
7. Владение навыками элементов простых спортивных игр.
8. Уметь выполнять упражнения для разминки, держать постоянный темп в беге, пробежать от 10 до 15 м без остановки.

Содержание учебного предмета

Коррекционные подвижные игры

Подвижные игры

Соблюдение правил игры «Маленькие затейники».

- Соблюдение правил игры «Соловушка».
- Соблюдение правил игры «Что пропало?».
- Соблюдение правил игры «Попрыгунчики-воробушки».
- Соблюдение правил игры «Поймай комара». · Соблюдение правил игры «Лошадка».

Физическая подготовка

Построения и перестроения

Принятие исходного положения для построения и перестроения.

Построение в колонну по два, взявшись за руки.

- Построение в одну шеренгу, равнение по черте.
- Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Круговые движения кистью.

- Вращение головы вперед, назад, в сторону.
- Сгибание рук с усилием.
- Расслабление мышц рук, потряхивание руками вниз.
- Наклоны и повороты туловища.
- Поднимание прямой ноги вперед.
- Сгибание и разгибание ног поочередное.
- Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба и бег

Ходьба с убранными за спину руками.

- Ходьба с высоким подниманием бедра.

Подлезание, лазание, перелазание

Перелезание через препятствие высотой до 80 см.

- Пролезание через обруч на расстоянии 50 см.
- Подлезание под препятствие высотой 40-50 см лежа на животе.
- Перешагивание через бруски высотой 15-20 см.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза

- Элементарные движения руками, ногами с удерживанием мяча в руках.
- Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча.
- Броски малого мяча в стену.
- Сбивание большим мячом предметов.
- Передача большого мяча в колонне.
- Подбрасывание мяча вверх и ловля его.
- Переноска 2-3 гимнастических палок с одного места на другое.

Тематическое планирование учебного предмета.

Раздел	Тема.	Основные виды деятельности обучающихся
Физическая подготовка		
Теория. Основы знаний	1.Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	Упражнения направленные на формирование самостоятельно организовывать готовность к урокам физической культуры.
	2.Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	
Построения и перестроения.	3.Принятие исходного положения для построения и перестроения.	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют Принятие исходного положения для построения и перестроения. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны.
	4.Принятие исходного положения для построения и перестроения.	
	5.Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	
	6.Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	
	7.Повороты на месте в разные стороны.	
Ходьба и бег.	8.Ходьба с высоким подниманием колен.	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Ходьба в умеренном (медленном,
	9.Ходьба по доске, лежащей на полу.	
	10.Ходьба по доске, лежащей на полу.	
	11.Ходьба по гимнастической скамейке.	
	12.Ходьба по гимнастической скамейке.	
	13.Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в	

	стороны).	быстром) темпе. Ходьба на носках. Ходьба с изменением темпа, направления движения.
	14.Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.
	15.Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	
	16.Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	
	17.Ходьба на носках. Ходьба с изменением темпа, направления движения.	
	18.Ходьба на носках. Ходьба с изменением темпа, направления движения.	
	19.Ходьба на носках. Ходьба с изменением темпа, направления движения.	
	20.Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	
	21.Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	
Прыжки.	22.Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя.
	23.Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	Практические упражнения. Выполняют Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Перепрыгивание с одной ноги на другую месте, с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки на точность приземления.
	24.Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	

	25.Прыжки в длину с места, с разбега.	
	26.Прыжки на точность приземления.	
Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	27.Ползание на животе, на четвереньках.	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. выполняют Ползание на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке.
	28.Лазание по гимнастической стенке.	
	29.Вис на рейке.	
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	30.Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Ловля среднего (маленького) мяча одной.
	31.Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	
	32.Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	
	33.Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	
	34.Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	
	35.Бросание мяча на дальность.	
	36.Бросание мяча на дальность.	
	37.Бросание мяча на дальность.	
	38.Бросание мяча на дальность.	
	39.Бросание мяча на дальность.	
	40.Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	
	41.Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	

	42.Ловля среднего (маленького) мяча одной.	
	43.Ловля среднего (маленького) мяча одной.	
	44.Ловля среднего (маленького) мяча одной.	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	45.Поднимание головы в положении «лежа на животе».	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вперед (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Приседание. Переход Стояние на коленях. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.
	46.Поднимание головы в положении «лежа на животе».	
	47.Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	
	48.Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	
	49.Повороты туловища вправо (влево).	
	50.Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	
	51.Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	
	52.Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	
	53.Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	
	54.Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	
	55.Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	
	56.Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	
	57.Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	
	58.Приседание. Переход	
	59.Приседание.	

	60.Стояние на коленях. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	
	61.Стояние на коленях. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	62.Игра «Стоп, хоп, раз».	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Практические упражнения. Выполняют Игру «Стоп, хоп, раз». Игра «Болото». Игра «Полоса препятствий». Игра «Пятнашки».
	63.Игра «Стоп, хоп, раз».	
	64.Игра «Болото».	
	65.Игра «Полоса препятствий».	
	66.Игра «Пятнашки».	
	67.Игра «Полоса препятствий».	
	68.Игра в паре. «Стоп, хоп, раз».	
Всего 68уроков.		

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности учебного предмета.

Предметная область	Предмет	Список
«Физическая культура»	«Адаптивная физкультура»	Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические маты, перекладина, шведская стенка, канаты, скамейки, обручи, фишки. Оборудование для проведения подвижных игр: флажки, ленты, мячи разного диаметра, кегли, ракетки для бадминтона. Для ориентировки в пространстве применяются карточки для направления, стикеры для обозначения и ориентировки.

