

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области

Специальная (коррекционная) школа № 10 г. Иркутска

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

Программа учебного предмета

«Адаптивная физкультура»

год обучения 4 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

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

коррекционные подвижные игры

физическая подготовка

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

обогащение чувственного опыта;

коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;  
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. Выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя.
2. Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и применение на практике.
3. Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд.
4. Представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
5. Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.
6. Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
7. Практическое освоение элементов гимнастики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры.
8. Самостоятельное выполнение элементарных комплексов утренней гимнастики;
9. Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Содержание учебного предмета**

Коррекционные подвижные игры

Подвижные игры

Соблюдение правил игры «Запомни движение».

- Соблюдение правил игры «Кошка и мыши».
- Соблюдение правил игры «Где позвонили?».
- Соблюдение правил игры «Сбор картофеля».
- Соблюдение правил игры «Удар в бубен».
- Соблюдение правил игры «Аист ходит по болоту».

### **Физическая подготовка**

#### **Построения и перестроения**

- Принятие исходного положения для построения и перестроения.
- Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!».  
Общеразвивающие и корригирующие упражнения  
Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя.
- Вращение кистей рук.
- Вращение головы вперед, назад, в сторону.
- Сгибание рук с усилием.
- Расслабление мышц рук, потряхивание руками вниз.
- Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.
- Взмахи ногой вперед, назад.
- Упражнения для формирования правильной осанки.
- Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек.

#### **Ходьба и бег**

- Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.
- Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.
- Бег в играх.

#### **Подлезание, лазание, перелазание**

Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке.

- Подлезание под два препятствия разной высоты.
- Перешагивание через гимнастическую скамейку.
- **Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.**  
Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча.
- Катание мяча между расставленными предметами.
- Передача большого мяча в колонне между ног.
- Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой, левой рукой.
- Метание мяча в корзину, стоящую на полу.
- Выполнение различных упражнений с палкой.
- Переноска 2-3 гимнастических палок с одного места на другое.

### Тематическое планирование учебного материала.

Раздел	Тема	Основные виды деятельности обучающихся
	Физическая подготовка	
Теория. Основы знаний	1. Вводное занятие. Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	Упражнения, направленные на формирование умений 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. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу.	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков. Слушание объяснений учителя.
	4. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу.	Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения.
	5. Расчет, построение в колонну.	Выполняют строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу.
	6. Расчет, построение в колонну.	
	7. Расчет, построение в колонну.	Расчет, построение в колонну.
Ходьба и бег	8. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полу приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом.	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют Ходьбу обычную, на пятках, носках, в полу приседе, с различным положением рук,

		<p>под счет учителя, коротким и средним шагом.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, за-хлест голени, выбрасывание прямых ног вперед.</p>
	<p>9.Ходьба обычная, на пятках, носках, в полу приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом.</p> <p>10.Ходьба обычная, на пятках, носках, в полу приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом.</p> <p>11.Ходьба обычная, на пятках, носках, в полу приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом.</p> <p>12.Ходьба обычная, на пятках, носках, в полу приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом.</p> <p>13.Ходьба обычная, на пятках, носках, в полу приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом.</p> <p>14.Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед.</p> <p>15.Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед.</p> <p>15.Бег с высоким подниманием бедра, захлест</p>	

	голении, выбрасывание прямых ног вперед.	
	16.Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед.	
	17.Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед.	
	18.Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед.	
	19.Беговые упражнения.	
	20.Беговые упражнения.	
	21.Прыжковые упражнения, выполняемые сериями.	
Прыжки	22. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков. Слушание объяснений учителя.
	23. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения.
	24. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	Выполняют Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.
	25.Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).
	26.Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).
	27.Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	Прыжки в длину с места, с разбега.
	28.Прыжки в длину с места, с разбега.	Ползание на животе, на четвереньках.
Ползание, подлезание, лазание, перелезание	29.Ползание на животе, на четвереньках.	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Упражнения на формирование двигательных

	30.Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	умений и навыков. Слушание объяснений учителя.
	31.Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.	Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют Ползание на животе, на четвереньках.
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	32.Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков.
	33.Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя.
	34.Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	Практические упражнения. Выполняют
	35.Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	передачу предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
	36.Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).
	37.Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом.
	38.Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).
	39.Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	
	40.Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	
	41.Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	
	42.Бросание мяча на дальность.	
43.Сбивание предметов большим (малым) мячом.		

	44.Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	
Общеразвивающие и корректирующие упражнения	45.Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). 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. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из
	46.Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	
	47.Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).	
	48.Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	
	49.Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	
	50.Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	
	51.Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	
	52.Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	
	53.Поднимание головы в положении «лежа на животе».	
	54.Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).	
	55.Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	
	56.Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	
	57.Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	
58.Хлопки в ладони под	(из	

	поднятой прямой ногой Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	положения «сидя» в положение «лежа»)
	59.Приседание.	
	60.Приседание.	
	61.Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	
	Коррекционные подвижные игры.	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнения	62.Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото».	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков.
	63.Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий». Соблюдение правил игры «Пятнашки».	Слушание объяснений учителя. Практические упражнения. Выполняют
	64.Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий». Соблюдение правил игры «Пятнашки».	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото».
	65.Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий». Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».
	66.Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».
	67.Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».	
	68.Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете	

	«Строим дом».	
	Всего 68 уроков.	

**Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности учебного предмета.**

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

