

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 6 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;

¾ формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

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. Повышение уровня самостоятельности, ощущение эмоционального комфорта при общении со сверстниками, учителями.
2. Знать и уметь как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два, знать как избежать травм при выполнении лазанья.
3. Соблюдение дистанции в движении, сохранение равновесие в упражнениях, преодоление подряд нескольких препятствий с включением перелезания, лазанья.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Коррекционные подвижные игры**

Подвижные игры

- Соблюдение правил игры «Запомни порядок».
- Соблюдение правил игры «Ворона и воробей».
- Соблюдение правил игры «У медведя во бору».
- Соблюдение правил игры «Прыжки по кочкам».
- Соблюдение правил игры «Так можно, так нельзя».

#### **Физическая подготовка**

Построения и перестроения

- Поворот кругом с показом направления учителем.
- Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!».

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения

- Повторение и закрепление основных движений, отработанных в предыдущих классах, усложняя их согласованием с движением рук из различных исходных положений, выполняя их в разном темпе.
- Ходьба с правильной осанкой.
- Выполнение простейших движений в ритме со словесным сопровождением.

### Ходьба и бег

Ходьба в разном темпе (быстро, медленно).

- Ходьба и бег в медленном темпе.

### Прыжки

Прыжки на двух ногах.

- Прыжки на одной ноге.
- Прыжок в высоту с шага.

### Подлезание, лазание, перелезание

Подлезание под препятствие высотой 40-50 см.

- Перелезание через препятствие ранее изученными способами.

### Равновесие

- Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч).
- Расхождение вдвоем при встрече на полу, в коридоре 20-30 см.

### Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза

Выполнение основных движений с правильным удержанием малого мяча, переключением его из руки в руку.

- Броски мяча вверх и ловля его после отскока.
- Удары мяча об пол правой и левой рукой.
- Броски малого мяча в вертикальную цель.
- Броски малого мяча на дальность.
- Переноска различных предметов разными способами.

## Тематическое планирование учебного предмета

Физическая подготовка		
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 общих терминов и понятий, на умение 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.Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному в совместной деятельности с педагогом.	Упражнения на формирование двигательно-координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному в совместной деятельности с педагогом. Обучение поворотам направо, налево в совместной деятельности с педагогом и по подражанию.
	4.Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному в совместной деятельности с педагогом.	
	5.Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному в совместной деятельности с педагогом.	
	6.Обучение поворотам направо, налево в совместной деятельности с педагогом и по подражанию.	
	7..Обучение поворотам направо, налево в совместной деятельности с педагогом и по подражанию.	
Ходьба и бег	8.Ходьба с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом.	Упражнения на формирование двигательно-координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют Ходьбу с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом. Ходьба в колонне парами в совместной деятельности с педагогом. Ходьба и остановка по сигналу. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа) в совместной деятельности с учителем.
	9.Ходьба в колонне парами в совместной деятельности с педагогом.	
	10.Ходьба и остановка по сигналу.	
	11.Ходьба и остановка по сигналу.	
	12.Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа) в совместной деятельности с учителем.	

	13.Ходьба по кругу с различными движениями в совместной деятельности с педагогом.	<p>деятельности с учителем.</p> <p>Ходьба по кругу с различными движениями в совместной деятельности с педагогом.</p> <p>Ходьбу в колонне по одному в совместной деятельности с педагогом.</p> <p>Бег по кругу, держась за руки в совместной деятельности с учителем.</p> <p>Бег парами, держась за руки с помощью учителя.</p>
	14.Ходьба по сенсорной дорожке в совместной деятельности с педагогом.	

	15.Ходьба по лестнице вверх, вниз с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом.	<p>Ходьба по лестнице вверх, вниз с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы в совместной деятельности с педагогом.</p>
	16.Ходьба с перешагиванием через предметы в совместной деятельности с педагогом.	
	17.Совершенствование умения правильно дышать в положении во время ходьбы.	
	18.Ходьба в колонне по одному в совместной деятельности с педагогом.	
	19.Ходьба в колонне по одному в совместной деятельности с педагогом.	
	20.Бег парами, держась за руки с помощью учителя.	
	21.Бег по кругу, держась за руки в совместной деятельности с учителем.	
	22.Совершенствование умения правильно дышать в положении во время бега.	
Прыжки	23.Прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности с учителем	Упражнения формирование на двигательных координационных умений

	24.Прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности с учителем.	навыков. ий Слушание объяснений учителя.
	25.Прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности с учителем.	Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения.
	26.Прыжки, сидя на мячах в совместной деятельности с учителем.	Выполняют Прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности с учителем.
	27.Прыжки, сидя на мячах в совместной деятельности с учителем.	Прыжки, сидя на мячах в совместной деятельности с учителем.
Ползание, подлезание, лазание, перелезание	28.Ползание по скамейке на животе помощью учителя.	Упражнения на формирование - умений и навыков. Слушание объяснений учителя.
	29.Ползание по скамейке на животе помощью учителя.	Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения.
	30.Ползание на полу в совместной деятельности с учителем.	Выполняли Ползание по скамейке на животе помощью учителя.
	31.Ползание на полу в совместной деятельности с учителем.	Ползание на полу в совместной деятельности с учителем. Ползание на четвереньках в разных направлениях между предметами с помощью учителя.
	32.Ползание на четвереньках в разных направлениях между предметами с помощью учителя.	
	33.Ползание на четвереньках и на животе с последующим перелезанием через препятствия с помощью.	
	34.Ползание на четвереньках и на животе с последующим перелезанием через препятствия с помощью.	
	35.Ползание на четвереньках и на животе с последующим перелезанием через препятствия с помощью учителя.	
Броски, ловля, метание, передача	36.Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	Упражнения на формирование двигательных координационных умений

предметов и перенос груза	37.Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя.
	38.Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	Практические упражнения. Выполняют Броски мяч вверх и лови
	39.Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	двумя руками в совместной деятельности с учителем. Броски мяча на пол и лови
	40.Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	его после отскока от пола совместной деятельности с учителем.
	41.Развитие умение бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола в совместной деятельности с учителем.	
	42.Развитие умение бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола в совместной деятельности с учителем.	
	43.Развитие умение бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола в совместной деятельности с учителем.	
	44.Развитие умения катать мяч по полу друг другу в совместной деятельности с учителем	
	45.Развитие умения катать мяч по полу друг другу в совместной деятельности с учителем.	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	46.Совершенствование умения правильно дышать в положении лежа.	Упражнения на формирование двигательных координационных умений и навыков.
	47.Совершенствование умения правильно дышать в положении стоя.	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения.
	48.Круговые движения кистью.	Выполняют

	49.Круговые движения кистью.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).
	50.Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).	Круговые движения кистью. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».
	51.Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	Поднимание головы в положении «лежа на животе». Круговые движения прямыми руками вперед (назад).
	52.Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.
	53.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).
	54.Поднимание головы в положении «лежа на животе».	Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.
	55.Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание.
	56.Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).
	57.Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	
	58.Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	
	59.Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	
	60.Приседание.	
	61.Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	

	62.Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	
	Коррекционные подвижные игры	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	63.Игра «Бросай-ка».	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя.
	64.Бадминтон.	Практические упражнения. Выполнение удара по волану, правильно удерживая ракетку в совместной деятельности с учителем.
	65.Бадминтон	Упражнения на умения сбивать мячом кегли руками в совместной деятельности с учителем.
	66.Кегли.	Упражнения на умения отбивать мяч правой и левой ногой, стоя на месте в совместной деятельности с учителем.
	67.Кегли.	
	68.Элементы игры в футбол.	
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.



