

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 7 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, ощущения эмоционального комфорта при общении со сверстниками, учителями.
2. Развитие познавательной активности, развитие любознательности проявление внимания.
3. Владение навыком перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три.
4. Умение различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!».

Содержание учебного предмета

Коррекционные подвижные игры

Подвижные игры

Соблюдение правил игры «Узнай по голосу».

- Соблюдение правил игры «Белые медведи».
- Соблюдение правил игры «Кто дальше бросит».
- Соблюдение правил игры «Волк во рву».
- Эстафета с передачей предметов стоя и сидя.

Физическая подготовка

Построения и перестроения

Закрепление ранее пройденных строевых приемов.

- Расчет по порядку.

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Положения рук: на поясе, вверху, за головой, ноги в стороны, вместе.

- Сочетания движений головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях.
- Перешагивание через обруч с последующим пролезанием в него.
- Ходьба с руками за спиной, поднятой головой.
- Принятие правильной осанки по инструкции учителя.
- Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.
Ходьба и бег
- Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими шагами).
- Чередование ходьбы и бега.
- Эстафета с бегом.

Прыжки

Прыжки на двух ногах.

- Прыжки на одной ноге.
- Прыжок в высоту с шага.
- Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места.

Подлезание, лазание, перелезание

Подлезание под препятствие высотой 50-60 см.

- Перелезание через препятствие ранее изученными способами.

Равновесие

- Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15 см.
- Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке.
- 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

Броски мяча вверх и ловля его после отскока.

Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

Броски мяча на дальность.

- Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое.
- Выполнение основных движений с правильным удержанием малого мяча, перекладыванием его из руки в руку.
- Броски малого мяча в вертикальную цель.

Тематическое планирование учебного предмета

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. Самостоятельное перестроение.	Упражнения на развитие двигательных 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. Повороты кругом в совместной деятельности с педагогом. Самостоятельное перестроение. Обучение поворотам направо, налево в совместной деятельности с педагогом и по подражанию. Обучение поворотам кругом в совместной деятельности с педагогом
	4. Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному в совместной деятельности с педагогом. Самостоятельное перестроение.	
	5. Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному в совместной деятельности с педагогом. Самостоятельное перестроение.	
	6. Обучение поворотам направо, налево в совместной деятельности с педагогом и по подражанию. Обучение поворотам кругом в совместной деятельности с педагогом	

	7.Обучение поворотам направо, налево в совместной деятельности с педагогом и по подражанию. Обучение поворотам кругом в совместной деятельности с педагогом.	
Ходьба и бег	8.Совершенствование навыков ходьбы. Ходьба с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом.	Упражнения на развитие двигательных-координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют Ходьбу с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом. Ходьбу в колонне парами в совместной деятельности с педагогом. Бег парами, держась за руки с помощью учителя. Бег по кругу.
	9.Ходьба в колонне парами в совместной деятельности с педагогом.	
	10.Ходьба и остановка по сигналу.	
	11.Совершенствование навыка бега. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа) в совместной деятельности с учителем.	
	12.Ходьба по кругу с различными движениями в совместной деятельности с педагогом.	
	13.Ходьба по сенсорной дорожке в совместной деятельности с педагогом.	
	14.Ходьба по лестнице вверх, вниз с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом.	
	15.Ходьба с перешагиванием через предметы в совместной деятельности с педагогом.	
	16.Совершенствование умения правильно дышать в положении во время ходьбы.	
	17.Ходьба в колонне по одному в совместной деятельности с педагогом.	
18.Бег парами, держась за руки с помощью учителя.		

	19.Бег по кругу,	
	держась за руки в совместной деятельности с учителем.	
	20.Совершенствование умения правильно дышать в положении во время бега.	
Прыжки	21.Совершенствование навыка прыжков. Прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности с учителем.	Упражнения на развитие двигательных-координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности с учителем. Прыжки, сидя на мячах в совместной деятельности с учителем.
	22.Совершенствование навыка прыжков. Прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности с учителем.	
	23.Совершенствование навыка прыжков. Прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности с учителем.	
	24.Прыжки, сидя на мячах в совместной деятельности с учителем.	
	25.Прыжки, сидя на мячах в совместной деятельности с учителем.	
Ползание, подлезание, лазание, перелезание	26.Ползания по скамейке на животе помощью учителя.	Упражнения на развитие двигательных-координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют. Ползания по скамейке на животе помощью учителя. Ползание на четвереньках в разных направлениях между предметами с помощью учителя. Ползание на четвереньках и на животе с последующим перелезанием через препятствия с помощью учителя.
	27.Ползания по скамейке на животе помощью учителя.	
	28.Ползание на полу в совместной деятельности с учителем.	
	29.Ползание на полу в совместной деятельности с учителем.	
	30.Ползание на четвереньках в разных направлениях между предметами с помощью учителя	
31.Ползание на четвереньках в разных направлениях между предметами с помощью учителя.		

	32.Ползание на четвереньках и на животе с последующим перелезанием через препятствия с помощью учителя.	
	33.Ползание на четвереньках и на животе с последующим перелезанием через препятствия с помощью учителя.	
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	34.Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	Упражнения на развитие двигательных координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют Броски мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем. Катают мяч по полу друг другу в совместной деятельности с учителем.
	35.Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	
	36.Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	
	37.Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	
	38.Развитие умения бросать мяч вверх и ловить двумя руками в совместной деятельности с учителем.	
	39.Развитие умения бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола в совместной деятельности с учителем.	
	40.Развитие умения бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола в совместной деятельности с учителем.	
	41.Развитие умения катать мяч по полу друг другу в совместной деятельности с учителем.	
	42.Развитие умения катать мяч по полу друг другу в совместной деятельности с учителем.	

	43. Развитие умения катать мяч по полу друг другу в совместной деятельности с учителем.	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	44. Совершенствование умения правильно дышать в положении лежа.	Упражнения на развитие двигательных координационных умений и навыков.
	45. Совершенствование умения правильно дышать в положении лежа.	

	46. Совершенствование умения правильно дышать в положении стоя.	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют Круговые движения кистью. 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». Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)</p>
	47. Круговые движения кистью.	
	48. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).	
	49. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).	
	50. Тема: Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	
	51. Тема: Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения	
	52. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Поднимание головы в положении «лежа на животе».	
	53. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Поднимание головы в положении «лежа на животе».	
	54. Круговые движения прямыми руками вперед	

	(назад).	
	55. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).	
	56. Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	
	57. Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	
	Урок 58. Тема: Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	
	Урок 59. Тема: Приседание .	
	Урок 60. Тема: Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	
	Коррекционные подвижные игры	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	61. Игра «Бросай ка».	Упражнения на развитие двигательно-координационных умений и навыков. Выполнение удара по волану, правильно удерживая ракетку в совместной деятельности с учителем. Упражнения на умения сбивать мячом кегли руками в совместной деятельности с учителем. Упражнения на умения отбивать мяч правой и левой ногой, стоя на месте в совместной деятельности с учителем.
	62. Игра «Бросай ка».	
	63. Бадминтон.	
	64. Бадминтон.	
	65. Кегли.	
	66. Кегли.	
	67. Элементы игры в футбол.	
	68. Элементы игры в футбол.	
Всего уроков 68		

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>
-----------------------	--------------------------	--

