

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области**

**Специальная (коррекционная) школа № 10 г. Иркутска**

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

Программа учебного предмета

«Адаптивная физкультура»

год обучения 1 АООП вариант 2

## 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, 66 часов в год.

### **Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.**

В соответствии с требованиями ФГОС к ФАООП 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. Восприятие собственного тела.
2. Осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.
3. Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
4. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.
5. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

#### **Содержание учебного предмета**

##### **Коррекционные подвижные игры**

##### **Подвижные игры**

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».

Соблюдение правил игры «Болото».

Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

##### **Физическая подготовка**

##### **Построения и перестроения**

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка.

Выполнение движений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!».

Построение в колонну с помощью учителя.

Повороты на месте в разные стороны.

Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Произвольный вдох-выдох через рот.

Произвольный вдох-выдох через нос.

Произвольный вдох через нос, выдох через рот.

Произвольный вдох через рот, выдох через нос.

Сгибание пальцев в кулак и разгибание.

Сгибание и разгибание кисти.

Сведение и разведение пальцев.

Повороты кисти ладонью кверху и книзу.

Движения рук: вверх, вниз, хлопки вверх, вниз.

#### Ходьба и бег

Ходьба небольшими группами и всей группой (без построения в колонну).

Ходьба по залу.

Ходьба по линии, начерченной на полу.

Свободный бег.

#### Подлезание, лазание, перелазание

Переползание на четвереньках в медленном темпе.

Перелазание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.

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

Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.

Правильный захват мяча руками.

Перекладывание мяча с одного места на другое.

Выполнение основных движений с удерживанием мяча.

Катание мяча от ребенка к учителю и наоборот.

Подбрасывание мяча вверх.

### Тематическое планирование учебного предмета

| Раздел                    | Тема   | Основные виды деятельности обучающихся  |
|---------------------------|--|---|
|                           | Физическая подготовка  |   |
| Построения и перестроения | 1. Вводное занятие. Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни». | Упражнения на формирование двигательных умений и навыков.<br>Слушание объяснений учителя.<br>Наблюдение за действиями учителя.<br>Практические упражнения |

|              |   |  |
|--------------|---|--|
|              | 2.Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».  | <p>Выполняли</p> <p>Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.</p> <p>Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.</p> |
|              | 3.Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.   |  |
|              | 4.Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.   |  |
|              | 5.Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.   |  |
|              | 6.Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.   |  |
|              | 7.Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.   |  |
| Ходьба и бег | <p>8.Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).</p> <p>9.Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).</p> <p>10.Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).</p> <p>11.Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>12.Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>13.Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.</p> <p>14.Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.</p> |  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | 15.Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.   |  |
|  | 16.Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. |  |
|  | 17.Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.   |  |
|  | 18.Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе  |  |
|  | 19.Бег с высоким  |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).                   |  |
|  | 20.Бег с изменением темпа и направления движения.                              |  |
| Прыжки                                   | 21.Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).                              | Упражнения на формирование двигательных умений и навыков.<br>Слушание объяснений учителя.<br>Наблюдение за действиями учителя.<br>Практические упражнения.<br>Выполняли Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).<br>Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед<br>Прыжки в длину с места<br>Ползание на животе, на четвереньках.<br>другую на месте, с продвижением вперед.<br>Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево) |
|  | 22.Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед                        |  |
|  | 23.Прыжки в длину с места  |  |
|  | 24.Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.      |  |
|  | 25.Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево) |  |
| Ползание, подлезание, лазание, перелезан | 26.Ползание на животе, на четвереньках.  | Упражнения на формирование двигательных умений и навыков.<br>Слушание объяснений учителя.<br>Наблюдение за действиями учителя.   |
|  | 27.Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.                      |  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| ие   | 28.Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. | Практические упражнения.<br>Выполняли<br>Ползание на животе, на четвереньках.<br>Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках<br>Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.   |
| Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза | 29.Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).   | Упражнения на формирование двигательных умений и навыков.<br>Слушание объяснений учителя.<br>Наблюдение за действиями учителя.<br>Практические упражнения.<br>Выполняли<br>Передачу предметов в шеренге (по кругу, в колонне).<br>Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)<br>Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.<br>Сбивание предметов большим (малым) мячом. |
|  | 30.Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).   |   |
|  | 31.Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).   |   |
|  | 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)   |   |
|  | 34.Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.  |   |
|  | 35.Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.  |   |
|  | 36.Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.  |   |
|  | 37.Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.  |   |
|  | 38.Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.  |   |
|  | 39.Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.  |   |
| 40.Сбивание предметов большим (малым) мячом.               |  |   |
| 41.Сбивание предметов большим (малым) мячом.               |  |   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | 42.Сбивание предметов большим (малым) мячом.  |  |
|  | 43.Сбивание предметов большим (малым) мячом.  |  |
|  | 44.Сбивание предметов большим (малым) мячом.  |  |
|  | 45.Сбивание предметов большим (малым) мячом.  |  |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения | 46.Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. | Упражнения на формирование двигательных умений и навыков. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Сгибание фаланг пальцев. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). |
|  | 47.Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. |  |
|  | 48.Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. |  |
|  | 49.Сгибание фаланг пальцев.   |  |
|  | 50.Сгибание фаланг пальцев.   |  |
|  | 51.Сгибание фаланг пальцев.   |  |

|          |   |  |
|----------|---|--|
|          | 52.Сгибание фаланг пальцев.   | Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. |
|          | 53.Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). |  |
|          | 54.Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».   |  |
|          | 55.Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».   |  |
|          | 56.Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.  |  |
|          | 57.Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.  |  |
|          | Коррекционные подвижные игры  |  |
| Элементы | 58.Игра «Бросай-ка».  | Упражнения формирование  |



|  |  |  |
|--|--|--|
| спортивных игр и спортивных упражнений | 59.Игра «Бросай-ка».                   | двигательных умений и навыков. на                                |
|  | 60.Игра «Пятнашки».                    | Слушание объяснений учителя.                                     |
|  | 61.Игра «Рыбаки и рыбки».              | Практические упражнения. Выполняют Игра «Бросай-ка».             |
|  | 62.Игра «Собери пирамидку».            | Игра «Пятнашки». Игра «Рыбаки и рыбки». Игра «Собери пирамидку». |
|  | 63.Игра «Болото».                      | Игра «Болото». «Полоса   |
|  | 64.Игра «Полоса препятствий».          | препятствий». Игра в паре. Игра                                  |
|  | 65.Игра в паре. Игра «Стоп, хоп, раз». | «Стоп, хоп, раз».  |
|  | 66.Игра в паре. Игра «Стоп, хоп, раз». |  |
|  | Всего 6буроков.                        |  |

**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> |