

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 5 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

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. Проявление желания, интереса к занятиям физической культурой, проявление внимания к друг другу.
3. Знание правил поведения при выполнении строевых команд, приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!».
4. Привитие гигиенических навыков после занятий физическими упражнениями.
5. Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
6. Самостоятельное выполнение простых комплексов утренней гимнастики.

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

- Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя.
- Повороты направо, налево с наглядным указанием направления учителем.
- Равнение по носкам в шеренге.

- Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

- Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.
- Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе.
- Сочетание движений туловища и ног с руками.
- Круговые движения руками.
- Поочередное сгибание ног.
- Поочередное поднимание ног.

Ходьба и бег

Ходьба с убранными за спину руками.

- Ходьба с высоким подниманием бедра.

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

Перекладывание мяча из руки в руку перед собой.

- Метание мяча в горизонтальную цель.
- Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола.
- Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу.
- Перекладывание палки из одной руки в другую.

Тематическое планирование учебного материала.

Раздел	Тема	Основные виды деятельности обучающихся
	Физическая подготовка	
Теория. Основы знаний	1. Вводное занятие. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и при проведении спортивных игр.	Упражнения, направленные на формирование умений самостоятельно организовывать готовность к урокам физической культуры.
	2. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и при проведении спортивных игр.	
Построения и перестроения	3. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и при проведении спортивных игр.	Упражнения на формирование двигательных координационных умений и навыков.

	<p>4.Перестроение в разных направлениях. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p>	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняли</p>
	<p>5.Перестроение в разных направлениях. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p>	<p>Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» ОРУ. Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя.</p>
	<p>6.Перестроение в разных направлениях. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p>	<p>ОРУ. Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Построение в различных местах зала, перемещение по показу и по команде.</p>
	<p>7.Перестроение в разных направлениях. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p>	
	<p>8.Перестроение в разных направлениях. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p>	
	<p>9.ОРУ. Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя.</p>	
	<p>10.ОРУ. Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя.</p>	
	<p>11.ОРУ. Построение в различных местах зала по показу и по команде.</p>	
	<p>12.ОРУ. Повороты направо, налево с указанием направления учителем.</p>	
	<p>13.Построение в различных местах зала, перемещение</p>	

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	по показу и по команде.	Упражнения формирование двигательных-координационных умений навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняли Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Сбивание предметов большим (малым) мячом.
	14.Равнение по носкам в шеренге.	
	15.Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	
	16.Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	
	17.Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	
	18.Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	
	19.Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. 20.Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	
	21.Бросание мяча на дальность.	
	22.Сбивание предметов большим (малым) мячом.	
	23.Сбивание предметов большим (малым) мячом.	
Ходьба и упражнения в равновесии. Бег.	24.Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	Упражнения на формирование двигательных-координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняли Ходьба, начиная с левой ноги. Равновесие на одной ноге на полу без поддержки. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Преодоление препятствий
	25.Ходьба, начиная с левой ноги.	
	26.Ходьба с носка.	
	27.Ходьба парами наперегонки.	
	28.Игры с передвижением.	
	29.Равновесие на одной ноге на полу без поддержки.	
	30.Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке.	
31.Ходьба по диагонали по начерченной линии.		
32.Ходьба с сохранением		

	<p>правильной осанки.</p> <p>33.Ходьба с и бег. Дозированное дыхание при ходьбе и беге.</p>	<p>при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p>
Прыжки	<p>34.Ходьба «змейкой» по начерченным линиям.</p> <p>35.Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.</p> <p>36.Бег с изменением темпа и направления движения.</p> <p>37.Преодоление препятствий при ходьбе (беге).</p> <p>38.Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Бег с переменным шагом.</p> <p>39.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.</p> <p>40.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.</p> <p>41.Прыжок, наступая, через гимнастическую скамейку.</p> <p>42.Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руку.</p> <p>43.Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руку.</p> <p>44.Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руку.</p> <p>45.Прыжок через скамейку.</p> <p>46.Прыжок через скамейку.</p>	<p>Упражнения формирование двигательных-координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняли Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок, наступая, через гимнастическую скамейку</p>
Подлезание, лазание, Перелезание.	<p>47.Прыжок через скамейку.</p> <p>48.Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке.</p>	<p>Упражнения на формирование двигательных-координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями</p>

	49.Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке.	учителя. Практические упражнения. Выполняли Лазанье на четвереньках Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков. Перелезание через препятствие ранее изученными способами.	
	50.Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке.		
	51.Лазанье на четвереньках		
	52.Лазанье на четвереньках		
	53.Лазанье с переходом на гимнастическую стенку.		
	54.Лазанье с переходом на гимнастическую стенку.		
	55.Лазанье с переходом на гимнастическую стенку.		
	56.Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков.		
	57.Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков.		
	58.Перелезание через препятствие ранее изученными способами.		
	58.Перелезание через препятствие ранее изученными способами.		
	Коррекционные подвижные игры		
Элементы спортивных игр	60.Соблюдение правил игры «Прыжки по кочкам».		Упражнения на формирование двигательно-координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Практические упражнения. Выполняли Соблюдение правил игры «Прыжки по кочкам». Соблюдение правил игры «Ворона и воробей».
	61.Соблюдение правил игры «Прыжки по кочкам».		
	62.Соблюдение правил игры «У медведя во бору».		

	63.Соблюдение правил игры «У медведя во бору».	
	64.Соблюдение правил игры «Ворона и воробей».	
	65.Соблюдение правил игры «Ворона и воробей».	
	66.Соблюдение правил игры «Волки и овцы».	
	67.Соблюдение правил игры «Запомни порядок».	
	68.Соблюдение правил игры «Так можно, так нельзя».	
	Всего 68уроков.	

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>

