

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 8 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

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, эмоционального комфорта при общении со сверстниками, учителями.
2. Проявления желания, интереса к занятиям по физической культуре, развитие познавательной активности, любознательности.
3. Формирование знаний по строевому шагу, соблюдение интервала и дистанции при выполнении упражнений в ходьбе.

Содержание учебного предмета

Коррекционные подвижные игры

Подвижные игры

- Соблюдение правил игры «Охотники и утки».
- Соблюдение правил игры «Люди, звери, птицы» с имитацией движений по команде учителя.
- Соблюдение правил игры «Не дай мяч водящему».
- Соблюдение правил игры «Узнай по голосу».
- 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.

- Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя.
- Построение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

- Исходные положения: лежа, сидя, стоя.
- Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.
- 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 и бег с преодолением простейших препятствий.
- Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя.
- Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя.
- 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 60-70 см.

- Перелезание через препятствие ранее изученными способами.

Равновесие

- Удержание равновесия на гимнастической скамейке.
- Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 15-20 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 на дальность.

- Броски мяча вверх и ловля его после отскока.
- Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.
- Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками, одной рукой.
- 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	<p>1. Вводное занятие. Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.</p> <p>2. Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.</p>	Упражнения, направленные на формирование общих терминов и понятий, на умение самостоятельно организовывать готовность к урокам физической культуры.
Построения и перестроения	<p>3. Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному в совместной деятельности с педагогом. Самостоятельное перестроение.</p> <p>4. Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному в совместной деятельности с педагогом. Самостоятельное перестроение.</p> <p>5. Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному в совместной деятельности с педагогом. Самостоятельное перестроение.</p> <p>6. Обучение поворотам направо, налево в совместной деятельности с педагогом и по подражанию. Обучение поворотам кругом в совместной деятельности с педагогом.</p> <p>7. Обучение поворотам направо, налево в совместной деятельности с педагогом и по подражанию. Обучение поворотам кругом в совместной деятельности с педагогом.</p>	<p>Упражнения на совершенствование двигательных координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют</p> <p>Построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному в совместной деятельности с педагогом.</p> <p>Обучение поворотам направо, налево в совместной деятельности с педагогом и по подражанию. Обучение поворотам кругом в совместной деятельности с педагогом.</p>
Ходьба и бег	8. Совершенствование навыков ходьбы.	Упражнения на совершенствование двигательных

	<p>Ходьба с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом.</p>	<p>координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют ходьбу с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа) в совместной деятельности с учителем. Ходьбу по кругу с различными движениями в совместной деятельности с педагогом. Бег парами, держась за руки с помощью учителя. Бег по кругу, держась за руки в совместной деятельности с учителем</p>
<p>9.Ходьба в колонне парами в совместной деятельности с педагогом.</p>		

	<p>10.Ходьба и остановка по сигналу.</p>	
<p>11.Совершенствование навыка бега. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа) в совместной деятельности с учителем.</p>		
<p>12.Ходьба по кругу с различными движениями в совместной деятельности с педагогом.</p>		
<p>13.Ходьба по сенсорной дорожке в совместной деятельности с педагогом.</p>		
<p>14.Ходьба по лестнице вверх, вниз с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом.</p>		
<p>15.Ходьба с перешагиванием через предметы в совместной деятельности с педагогом.</p>		
<p>16.Совершенствование умения правильно дышать в положении во время ходьбы.</p>		
<p>17.Ходьба в колонне по одному в совместной деятельности с педагогом.</p>		
<p>18.Бег парами, держась за руки с помощью учителя.</p>		

	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.	<p>Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют</p> <p>Упражнения на совершенствование двигательного-координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют</p> <p>Прыжки, сидя на мячах в совместной деятельности с учителем. Ползания по скамейке на животе с помощью учителя. Ползание на полу в совместной деятельности с учителем.</p>
	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.	Ползание на четвереньках в разных направлениях между предметами с помощью учителя.
	25.Прыжки, сидя на мячах в совместной деятельности с учителем.	
Ползание, подлезание, лазание, перелезание	26.Ползания по скамейке на животе с помощью учителя.	
	27.Ползания по скамейке на животе с 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 совершенствование 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. Броски мяч на пол и ловить его после отскока от пола 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 совершенствование двигательно-координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют правильное дыхание в положении лежа. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).
	45. Совершенствование умения правильно дышать в положении лежа.	
	46. Совершенствование умения правильно дышать в положении стоя.	
	47. Круговые движения кистью.	

	48. 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.
	49. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).	Поднимание головы в положении «лежа на животе». Круговые движения прямыми руками вперед (назад).
	50. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).
	51. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения	Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.
	52. Поднимание головы в положении «лежа на животе».	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.
	53. Поднимание головы в положении «лежа на животе».	
	54. Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение
	55. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).	

	56. Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	«лежа»).
	57. Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	
	58. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	
	59. Приседание.	
	60. 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 совершенствование двигательных-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.
	63. Игра «Бросай-ка».	
	63. Бадминтон.	
	64. Бадминтон.	
	65. Кегли.	
	66. Кегли.	
	67. Элементы игры в футбол.	
68. Элементы игры в футбол.		
Всего 68 уроков		

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.
--	--	--