

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 9 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;

<sup>3</sup>/<sub>4</sub> 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**

получат 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 получат 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. Проявление желания, интереса к занятиям по физической культуре, развивать любознательность, внимание друг к другу.
3. Знание что такое строй, выполнение перестроения, выполнение всех видов лазания, выполнение простейшего опорного прыжка, умение держать равновесие.

#### **Содержание учебного предмета**

#### **Коррекционные подвижные игры**

Подвижные игры

Закрепление различных подвижных игр.

#### **Физическая подготовка**

Построения и перестроения

Закрепление ранее изученных 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**

- Ритмичное углубленное дыхание при выполнении упражнений по показу и словесной инструкции.
- Исходные положения: лежа, сидя, стоя.
- Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.

#### 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.
- Перемещение боком приставными шагами.
- Эстафета с бегом.

#### Прыжки

- Закрепление ранее изученных видов прыжков.

#### Подлезание, лазание, перелезание

Перешагивание через препятствия различной высоты.

- Преодоление 3-4 различных препятствий.

#### Равновесие

- Ходьба по гимнастической скамейке группами.
- Удержание равновесия (на одной ноге) на гимнастической скамейке.

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

- Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением.
- Броски мяча на дальность.
- Отбивание мяча об пол.
- Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое.

### **Тематическое планирование учебного материала.**

Раздел	Тема	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Физическая подготовка</b>		
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 совершенствование двигательного-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. 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 совершенствование двигательного-координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют ходьбу с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом.
	9. Ходьба в колонне парами в совместной деятельности с педагогом.	
	10. Ходьба и остановка по сигналу.	

	<p>11.Совершенствование навыка бега. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа) в совместной деятельности с учителем.</p>	<p>Выполняют бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа) в совместной деятельности с учителем. Ходьбу по кругу с различными движениями в совместной деятельности с педагогом.</p> <p>Бег парами, держась за руки с помощью учителя.</p> <p>Бег по кругу, держась за руки 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>	
	<p>19.Бег по кругу, держась за руки в совместной деятельности с учителем.</p>	
	<p>20. Совершенствование умения правильно дышать в положении во время бега.</p>	
<p>Прыжки</p>	<p>21.Совершенствование навыка прыжков. Прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности с учителем.</p>	<p>Упражнения на совершенствование двигательных координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя.</p>

	22.Совершенствование навыка прыжков. Прыжки на месте, держась за руки в совместной деятельности с учителем.	Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют прыжки, сидя на мячах 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 совершенствование двигательного- координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют Ползания по скамейке на животе помощью учителя Ползание на полу в совместной деятельности с учителем. 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.	
	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 мяча 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.
	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 Круговые движения кистью. Умения правильно дышать в положении лежа. Умения правильно дышать в положении стоя. Круговые движения кистью.
	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).	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).  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.  Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.  Поднимание головы в положении «лежа на животе».  Круговые движения прямыми руками вперед (назад).  Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.
	49.Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).	
	50.Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	
	51.Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	
	52.Поднимание головы в положении «лежа на животе».	
	53.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.	
	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 «Бросайка».	Упражнения на совершенствование двигательных умений и навыков. Выполняют Удар 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 «Бросайка».	
	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»	<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>
-----------------------	--------------------------	--

