

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 2 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

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, 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. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.
3. Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
4. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
5. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. играть в подвижные игры и др.
6. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Содержание учебного предмета

Коррекционные подвижные игры

Подвижные игры

Соблюдение правил игры «Пузырь».

- Соблюдение правил игры «Сделай фигуру».
- Соблюдение правил игры «Найди свой цвет».
- Соблюдение правил игры «Поймай комара».
- Соблюдение правил игры «Лошадка».

Физическая подготовка

Построения и перестроения

- Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка.

- Построение в колонну по одному с помощью учителя.
- Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».
- Повороты на месте в разные стороны.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Вдох через нос, выдох через рот.

- Вдох через рот, выдох через нос.
- Круговые движения кистью.
- Движения рук: вверх, вниз, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, помахи руками «Птицы летят».
- Приседание на полной ступне, ноги на ширине плеч.
- Упражнения для формирования правильной осанки.
- Стойка у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5 сек.

Ходьба и бег

Ходьба с различным положением рук.

- Ходьба по кругу.
- Бег в быстром и медленном темпе.
- Ходьба на носках.

Подлезание, лазание, перелазание

Переползание на четвереньках в медленном темпе.

- Перелезание через препятствие высотой 70 см.
- Пролезание через обруч.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза

- Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.
- Правильный захват мяча руками.
- Элементарные движения руками, ногами с удерживанием мяча в руках.
- Перекладывание мяча из руки в руку.
- Выполнение основных движений с удерживанием мяча.
- Броски и ловля мяча от ребенка к учителю и наоборот.
- Подбрасывание мяча вверх.
- Переноска двух мячей, 3-4 гимнастических палок с одного места на другое.

Тематическое планирование учебного предмета

Раздел	Тема	Основные виды деятельности обучающихся
	Физическая подготовка	
Построения и перестроения	1. Вводное занятие. Построение в одну шеренгу. Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя.

	2. Построение в одну шеренгу. Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».	<p>Практические упражнения. Выполняют Построение в одну шеренгу. Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».</p> <p>Построение в круг из колонны по одному, двигаясь за учителем.</p> <p>Перестроения по ориентирам по показу учителя.</p>
	3. Построение в одну шеренгу. Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».	
	4. Построение в круг из колонны по одному, двигаясь за учителем.	
	5. Построение в круг из колонны по одному, двигаясь за учителем.	
	6. Построение в круг из колонны по одному, двигаясь за учителем.	
	7. Перестроения по ориентирам по показу учителя.	

Ходьба и бег	8. Бег в колонне по одному за учителем. Бег на короткие отрезки с учителем; самостоятельно по сигналу учителя.	<p>Упражнения формирование на двигательных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя.</p> <p>Практические упражнения. Выполняют:</p> <p>Бег в колонне по одному за учителем. Бег на короткие отрезки с учителем; самостоятельно по сигналу учителя.</p> <p>Бег в разных направлениях между предметами вслед за учителем.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени; широким шагом; приставными шагами. Перешагивание через небольшие препятствия при ходьбе. Ходьба с различными движениями рук по показу и словесной инструкции.</p>
	9. Бег в разных направлениях между предметами вслед за учителем.	
	10. Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени; широким шагом; приставными шагами.	
	11. Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени; широким шагом; приставными шагами.	
	12. Перешагивание через небольшие препятствия при ходьбе.	
	13. Перешагивание через небольшие препятствия при ходьбе.	

	<p>14.Ходьба с различными движениями рук по показу и словесной инструкции.</p> <p>15.Ходьба и бег на короткие дистанции. Ходьба с увеличением темпа движений.</p> <p>16.Ходьба и бег по прямой (15-20 м) по сигналу учителя на скорость; ходьба и бег по коридору шириной 3-4 м.; по извилистой дорожке.</p> <p>17.Пройти небольшой отрезок на скорость самостоятельно и в парах.</p>	<p>Ходьба и бег на короткие дистанции. Ходьба с увеличением темпа движений</p> <p>Ходьба и бег по прямой (15-20 м) по сигналу учителя на скорость; ходьба и бег по коридору шириной 3-4 м.; по извилистой дорожке.</p> <p>Пройти небольшой отрезок на скорость самостоятельно и в парах.</p>
Прыжки	<p>18.Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед.</p> <p>19.Прыжки с небольшого возвышения с приземлением на гимнастический мат</p> <p>20.Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места в заданную зону.</p> <p>21.Подскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку).</p> <p>22.Прыжки через препятствие высотой 10 – 20 см. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча.</p>	<p>Упражнения формирование на двигательных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиям учителя.</p> <p>Практические упражнения. Выполняют</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места в заданную зону.</p> <p>Подскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку). Прыжки через препятствие высотой 10 – 20 см. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча.</p>
Ползание, подлезание, лазание, перелезание	<p>23.Преодоление небольших препятствий. Ходьба с перешагиванием через предметы; «змейка».</p> <p>24.Перешагивание через препятствие (высота 15-20 см). Перешагивание через гимнастическую скамейку.</p> <p>25.Подлезание под резиновым жгутом на четвереньках; пролезание по тоннелю.</p>	<p>Упражнения на формирование двигательных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют</p> <p>Преодоление небольших препятствий.</p>

	26.Лазание по наклонной гимнастической скамейке, установленной на 3-4 рейке гимнастической стенки, на животе, на четвереньках, в упоре согнувшись.	Ходьба с перешагиванием через предметы; «змейка». Перешагивание через препятствие (высота 15-20 см). Перешагивание через гимнастическую скамейку.
	27.Вис на гимнастической стенке со страховкой учителем.	Подлезание под резиновым жгутом на четвереньках; пролезание по тоннелю.
	28.Лазание по гимнастической стенке вверх на несколько ступенек.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке, установленной на 3-4 рейке гимнастической стенки, на животе, на четвереньках, в упоре согнувшись.
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	29.Броски мяча двумя руками от груди в руки учителю; ловля мяча без отскока от пола, удары ногой по мягкому мячу; сбивание предметов большим (малым) мячом.	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют
	30.Прокатывание мяча одной рукой друг другу.	Броски мяча двумя руками от груди в руки учителю; ловля мяча без отскока от пола, удары ногой по мягкому мячу; сбивание предметов большим (малым) мячом.
	31.Собирание малых мячей в пластмассовую корзину.	Прокатывание мяча одной рукой друг другу. Собирание малых мячей в пластмассовую корзину.
	32.Броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой; метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 м.	Броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой; метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 м.
	33.Броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой; метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 м.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.
	34.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	Броски мяча вперед; метание теннисного мяча с помощью учителя и самостоятельно. Перекладывание мяча из одной руки в другую.
	35.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	
	36.Броски мяча вперед; метание теннисного мяча с помощью учителя и самостоятельно.	
37.Броски мяча вперед; метание теннисного мяча с помощью учителя и самостоятельно.		

	38.Переключивание мяча из одной руки в другую. Игра «Набрось кольцо».	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	39.Произношение звуков на выдохе во время ходьбы и бега.	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков.
	40.Упражнения с гимнастической палкой. Общеразвивающие упражнения без предметов.	Слушание объяснений учителя. Практические упражнения. Выполняют Переключивание мяча из одной руки в другую.
	41.Произвольное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот). Сгибание фаланг пальцев на одной (двух) руках Одновременное (поочередное).	Игра «Набрось кольцо». Упражнения с гимнастической палкой. Общеразвивающие упражнения без предметов. Произвольное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот). Сгибание фаланг пальцев на одной (двух)
	42.Противопоставление первого пальца остальным на одной руке. Разведение и сведение пальцев. Сгибание-разгибание пальцев в кулак.	руках Одновременное (поочередное). Противопоставление первого пальца остальным на одной руке. Разведение и сведение пальцев. Сгибание-разгибание пальцев в кулак.
	43.Пальчиковая гимнастика «Улей», «Домик», «Моя семья». Пальчиковая гимнастика «Руки в стороны».	Пальчиковая гимнастика «Улей», «Домик», «Моя семья». Пальчиковая гимнастика «Руки в стороны». Перекачивание теннисного мяча между ладонями; сжимание разжимание массажного малого мяча.
	44.Перекачивание теннисного мяча между ладонями; сжимание разжимание массажного малого мяча.	Круговые движения кистью. Основные положения и движения головы, рук, туловища и ног. Движения головы: наклон вперед, влево, вправо.
	45.Круговые движения кистью. Основные положения и движения головы, рук, туловища и ног.	Повороты головы. Движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх. Маховые движения руками. Махи руками в боковой плоскости.
	46.Движения головы: наклон вперед, влево, вправо.	Наклоны туловища: вперед, вправо, влево. Повороты туловища направо и налево. Движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору.
	47.Повороты головы. Движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх.	
	48.Маховые движения руками. Махи руками в боковой плоскости.	
49.Наклоны туловища: вперед, вправо, влево. Повороты туловища направо и налево.		

	50. Движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору.	<p>Сгибание и разгибание в голеностопных суставах (самостоятельно или с помощью).</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами с различными положениями рук; перешагивая через кубики.</p> <p>Стойка на правой (левой) ноге у опоры.</p> <p>Стойка на одной ноге, другая согнута в колене (со страховкой учителя). Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке, другая согнута в колене, поочередно сменяя ноги (выполнять со страховкой учителя)</p>
51. Сгибание и разгибание в голеностопных суставах (самостоятельно или с помощью).		
52. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами с различными положениями рук; перешагивая через кубики.		
53. Стойка на правой (левой) ноге у опоры. Стойка на одной ноге, другая согнута в колене (со страховкой учителя).		
54. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке, другая согнута в колене, поочередно сменяя ноги (выполнять со страховкой учителя).		
55. Ходьба по обручу, гимнастической палке, обхватывая предмет сводом стопы.		
Коррекционные подвижные игры		
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	56. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Сбор овощей», «Найди свой цвет». «Догони обруч». «Беги ко мне», «Догони мяч».	<p>Упражнения на формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Практические упражнения.</p> <p>Выполняют</p> <p>Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Сбор овощей», «Найди свой цвет». «Догони обруч». «Беги ко мне», «Догони мяч».</p> <p>Подвижные игры с бегом:</p> <p>Перешагивание и перепрыгивание из обруча в обруч, лежащие на полу.</p> <p>Подвижные игры с прыжками:</p>
	57. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Сбор овощей», «Найди свой цвет». «Догони обруч». «Беги ко мне», «Догони мяч».	

	<p>58.Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Сбор овощей», «Найди свой цвет». «Догони обруч». «Беги ко мне», «Догони мяч».</p>	<p>«Перепрыгни через шнур», «Достань предмет». «Солнышко, дождик»; «Прыг-скок». Подвижные игры с бегом: Перешагивание и перепрыгивание из обруча в обруч, лежащие на полу. Подвижные игры с прыжками: «Перепрыгни через шнур», «Достань предмет».</p>
	<p>59.Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Сбор овощей», «Найди свой цвет». «Догони обруч». «Беги ко мне», «Догони мяч».</p>	<p>«Солнышко, дождик»; «Прыг-скок». Подвижные игры с мячом: «Сбей кеглю», «Поймай мяч», «Поймай мяч», «Попади в круг».</p>
	<p>60.Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Сбор овощей», «Найди свой цвет». «Догони обруч». «Беги ко мне», «Догони мяч».</p>	
	<p>61.Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Сбор овощей», «Найди свой цвет». «Догони обруч». «Беги ко мне», «Догони мяч».</p>	
	<p>62.Подвижные игры с бегом: Перешагивание и перепрыгивание из обруча в обруч, лежащие на полу.</p>	
	<p>63.Подвижные игры с прыжками: «Перепрыгни через шнур», «Достань предмет». «Солнышко, дождик»; «Прыг-скок».</p>	
	<p>64.Подвижные игры с прыжками: «Перепрыгни через шнур», «Достань предмет». «Солнышко, дождик»; «Прыг-скок».</p>	
	<p>65.Подвижные игры с мячом: «Сбей кеглю», «Поймай мяч», «Поймай мяч», «Попади в круг».</p>	

66.Подвижные игры с мячом: «Сбей кеглю», «Поймай мяч», «Поймай мяч», «Попади в круг».	
67.Подвижные игры с мячом: «Сбей кеглю», «Поймай мяч», «Поймай мяч», «Попади в круг».	
68.Подвижные игры с мячом: «Сбей кеглю», «Поймай мяч», «Поймай мяч», «Попади в круг».	
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>