

рассмотрено:
Руководитель ШМО
начальных классов
Маточкина Г.Г.
«31» августа 2024г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
Ангарова Т.В.
«02» сентября 2024г.

Утверждено:
Директор школы
Бардаханова Л.С.
«02» сентября 2024г.



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Гаханская средняя общеобразовательная школа**

**Рабочая программа
Адаптивная физкультура
для обучающихся по АООП
3 «К» класс**

Составитель: Шуханова А.В., учитель
1 квалификационной категории

2024 г.

Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой

Цель: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а также профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

Задачи:

Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений необходимых для использования в повседневной жизни, игровой деятельности.

Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим. получение удовольствия от занятий физической культурой, радость от достигнутых результатов.

Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса, освоение новых способов передвижения формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; обучение переходу из одной позы в другую;

Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений). поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти. стимуляция появления новых движений;

Общая характеристика предмета.

Программа включает 3 раздела: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», « Основы гимнастики». Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

минимальный уровень, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистентскую помощь взрослого;

достаточный уровень, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.). А

такой раздел как «велосипедная подготовка», « плавание» не проводятся в виду отсутствия материально- технической базы для занятий данной подготовкой. Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

В раздел « Основы гимнастики» включены физические упражнения которые позволяют овладеть элементарными двигательными действиями. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями,

предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью, их выполнения. В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а так же дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками ползания и пере лазания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднимание и перемещение грузов имеют прикладной характер(правильный захват, умение нести, мягко опускать. Раздел « Физическая подготовка» включает в себя элементарное освоение построений, перестроений, ору без предметов и с предметами, ходьбу, бег, прыжки. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

Важным разделом программы является «Игры». Включенные в программу коррекционные и подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д.

Описание место учебного предмета

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана. На его изучение отведено в 3 классе 68 часов (по 2 часа в неделю)

Результаты освоения учебного предмета

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит

личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные :

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Предметные:

- правильное выполнение упражнений
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья.
- формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений.
- укрепление здоровья и закаливание занимающихся учащихся;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и зрительного нерва;
- воспитание общей выносливости, ловкости, чувства коллективизма и командного духа;
- изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;
- выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;
- изучение нетрадиционных форм дыхательной и двигательной гимнастики;

Содержание учебного предмета

1 четверть -18 ч.

Вводный урок.(1)
Начальные сведения о физической культуре.
Строевые упражнения.(3)
Построение в шеренгу и равнение по команде учителя.
Выполнение команд: « Равняйсь», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш», «Класс стой».
Ходьба и бег.(14)
Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Разновидности ходьбы.
Ходьба с изменениями направления.
Ходьба и бег на короткие отрезки. Выполнение медленного бега до 2 минут. Чередование бега и ходьбы.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Развитие

координационных способностей.

II четверть (14 часов)

Основы гимнастики
Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятия колонна, шеренга, круг.
ОРУ без предметов.
Основные положения и движения рук ,ног, туловища, головы.
Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп.
Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: (гимнастическими палками, мячами).
Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба, лазание, перелазание по гимнастической скамейке.
Лазание по гимнастической стенке.
Ползание на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча. Подлезание и перелазание через препятствие высотой до 70 см.
Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.
Передача, перенос предмета(груза).

III четверть (20 часов)

Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.
Коррекционные игры.
Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
Подвижные игры с бегом.
Подвижные игры с прыжками.
Подвижные игры с мячом.
Подвижные игры с бегом.
Игры с бегом и прыжками
Подвижные игры с мячом
Подвижные игры.

IV четверть (16 часов)

Общая подготовка. Вводная часть. Инструктаж по ТБ.
Строевые упражнения.
Ходьба на короткие дистанции на скорость. Ходьба в шеренге, колонне, в парах.
Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предметы.
Разновидности бега.
Бег по прямой.
Бег на короткие дистанции.

Виды прыжков. Прыжки в длину.
 Метание теннисного мяча с места и в цель.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
 I четверть (18 часов).

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата		
			По плану	Фактически	Примечание
	Вводный урок.				
1.	Начальные сведения о физической культуре.	1			
	Строевые упражнения.				
2.	Построение в шеренгу и равнение по команде учителя.	1			
3-4.	Выполнение команд: « Равняйсь», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш», «Класс стой».	2			
	Ходьба и бег.				
5-6.	Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Разновидности ходьбы.	2			
7-8.	Ходьба с изменениями направления.	2			
9-10.	Ходьба и бег на короткие отрезки. Выполнение медленного бега до 2 минут. Чередование бега и ходьбы.	2			
11-12	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2			
13-14	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Развитие координационных способностей.	2			
15-16	Разновидности прыжков. Прыжки через препятствие. Спрыгивание с небольшой высоты. Подвижная игра « Удочка».	2			
17-18	Метание .Броски большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену. Развитие мелкой моторики. Игра « Кто дальше бросит».	2			

II четверть (14 часов)

№ п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата		
			По плану	Фактически	Примечание
	Основы гимнастики				
1.	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятия колонна, шеренга, круг. ОРУ без предметов.	1			
2.	Основные положения и движения рук ,ног, туловища, головы.	1			
3.	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп.	1			
4.	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении.	1			
5-6.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: (гимнастическими палками, мячами).	2			
7-8.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба, лазание, перелазание по гимнастической скамейке.	2			
9-10	Лазание по гимнастической стенке.	2			
11-12.	Ползание на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча. Подлезание и перелезание через препятствие высотой до 70 см.	2			
13.	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1.			
14.	Передача, перенос предмета(груза).	1			

III четверть (20 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата		
			По плану	Фактически	Примечание
1.	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа:	1			

	Элементарные правила поведения во время игр.				
2-3.	Коррекционные игры.	2			
4-5.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2			
6-7.	Подвижные игры с бегом.	2			
8-9.	Подвижные игры с прыжками.	2			
10-11.	Подвижные игры с мячом.	2			
12-13.	Подвижные игры с бегом.	2			
14-15.	Игры с бегом и прыжками	2			
16-17.	Подвижные игры с мячом	2			
18-20.	Подвижные игры.	3			

IV четверть (16 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата		
			По плану	Фактически	Примечание
1.	Общая подготовка. Вводная часть. Инструктаж по ТБ.	1			
2-3.	Строевые упражнения.	2			
4-5.	Ходьба на короткие дистанции на скорость. Ходьба в шеренге, колонне, в парах.	2			
6-7.	Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предметы.	2			
8-9.	Разновидности бега. Бег по прямой.	2			
10-11	Бег на короткие дистанции.	2			
12-14.	Виды прыжков. Прыжки в длину.	3			
15-16	Метание теннисного мяча с места и в цель.	2			

Учебно-методическое обеспечение

1. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
3. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.

5. Винеццев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф. дис... канд. пед. наук.- Красноярск, 2000.
6. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
7. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
8. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
9. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
11. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998
12. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.

Материально-техническое обеспечение:

1. Флажки.
2. Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),
3. Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).
4. Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягушки) с магнитами.
5. Игрушки со съемными деталями.
6. Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.
7. Картинки с изображением различных предметов и игрушек, которые учащиеся используют в своих играх-занятиях.
8. Колокольчики.
9. Кубики, кегли и шары пластмассовые.
10. Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.
11. Ленточки разных цветов и размеров (25 x 3 см, 12 x 3 см, 8 x 25 см, 2 x 25 см).
12. Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).
13. Коврики гимнастические.
14. Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).
15. Набор для бадминтона.
16. Обручи разных размеров.
17. Гимнастическая стенка.
18. Гимнастические скамейки.
19. Маты гимнастические.
20. Природные материалы: шишки, каштаны.