

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

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

Утверждено:
Директор школы
Бардаханова /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-трудоустрой

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. Винец 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.