

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования алтайского края
Муниципальное образование Третьяковского района Алтайского края
МКОУ «Корболихинская СОШ»

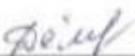
РАССМОТРЕНО

На педагогическом
совете

Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Дёмина Г.М.
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
"Корболихинская СОШ"


Хрусталева А.С.
Приказ №76
от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа учебного предмета

«Адаптивная физкультура»
(интеллектуальными нарушениями)

Вариант 2

для обучающихся 1 класса

на 2024-2025 учебный год

культуры

Составитель: Поломошнова Т.В.
учитель физической

МКОУ «Корболихинская СОШ»

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения АООП для обучающихся с **умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью** (интеллектуальными нарушениями) разрабатывается на основе: требований к личностным и предметным результатам освоения АООП вариант 2, программы формирования базовых учебных действий.

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, 66 часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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.

2. Осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.

3. Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

4. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.

5. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

Содержание учебного предмета

Коррекционные подвижные игры Подвижные игры

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».

Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение

правил игры «Бросай-ка».

Физическая подготовка Построения и перестроения

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка.

Выполнение движений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!».

Построение в колонну с помощью учителя.
 Повороты на месте в разные стороны.
 Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Общеразвивающие и
 корригирующие упражнения
 Произвольный вдох-выдох через рот. Произвольный
 вдох-выдох через нос. Произвольный вдох через
 нос, выдох через рот. Произвольный вдох через рот,
 выдох через нос. Сгибание пальцев в кулак и
 разгибание. Сгибание и разгибание кисти.
 Сведение и разведение пальцев. Повороты
 кисти ладонью кверху и книзу.
 Движения рук: вверх, вниз, хлопки вверху, внизу.
 Ходьба и бег
 Ходьба небольшими группами и всей группой (без построения в колонну).
 Ходьба по залу.
 Ходьба по линии, начерченной на полу.
 Свободный бег.
 Подлезание, лазание, перелазание Переползание на четвереньках в
 медленном темпе. Перелазание через гимнастическую скамейку с
 опорой на руки. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и
 назад.
 Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза
 Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.
 Правильный захват мяча руками.
 Перекладывание мяча с одного места на другое.
 Выполнение основных движений с удерживанием мяча.
 Катание мяча от ребенка к учителю и наоборот.
 Подбрасывание мяча вверх.

Тематическое планирование учебного предмета

Раздел	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Физическая подготовка	
Построения и перестроения	1. Вводное занятие. Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения

	<p>2.Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».</p> <p>3.Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.</p> <p>4.Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.</p> <p>5.Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.</p> <p>6.Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.</p> <p>7.Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.</p>	<p>Выполняли</p> <p>Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.</p> <p>Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.</p>
<p>Ходьба и бег</p>	<p>8.Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).</p> <p>9.Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).</p> <p>10.Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).</p> <p>11.Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>12.Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>13.Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.</p> <p>14.Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.</p>	<p>Упражнения на формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Наблюдение за действиями учителя.</p> <p>Практические упражнения</p> <p>Выполняли</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p>

	15.Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	
	16.Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.	
	17.Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	
	18.Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе	
	19.Бег с высоким	

	подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	
	20.Бег с изменением темпа и направления движения.	
Прыжки	21.Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняли Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед Прыжки в длину с места Ползание на животе, на четвереньках. другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)
	22.Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед	
	23.Прыжки в длину с места	
	24.Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	
	25.Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)	
Ползание, подлезание, лазание, перелезание	26.Ползание на животе, на четвереньках.	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняли Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.
	27.Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	
	28.Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.	

		препятствия.
Броски, ловля, метание, передача предметов в и перенос груза	29.Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняли Передачу предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку) Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Сбивание предметов большим (малым) мячом.
	30.Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	
	31.Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	
	32.Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	
	33.Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	
	34.Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	
	34.Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	
	35.Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	
	36.Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	
37.Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.		

	38.Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	
	39.Ловля среднего (маленького)мяча одной (двумя) руками.	
	40.Сбивание предметов большим (малым) мячом.	
	41.Сбивание предметов большим (малым) мячом.	
	42.Сбивание предметов большим (малым) мячом.	
	43.Сбивание предметов большим (малым) мячом.	
	44.Сбивание предметов большим (малым) мячом.	
	45.Сбивание предметов большим (малым) мячом.	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	46.Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	Упражнения на формирование двигательных умений и навыков. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Сгибание фаланг пальцев. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).
	47.Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	
	48.Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	
	49.Сгибание фаланг пальцев.	
	50.Сгибание фаланг пальцев.	
	51.Сгибание фаланг пальцев.	
	52.Сгибание фаланг пальцев.	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.
	53.Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).	

	54.Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	
	55.Круговые движения руками в исходном п оложении «руки к плечам».	
	56.Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	
	57.Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	
	Коррекционные подвижные игры	
Элементы спортивных навыков. игр и спортивных упражнений	58.Игра «Бросай-ка».	Упражнения формирование двигательных умений и Слушание объяснений учителя. Практические упражнения. Выполняют Игра «Бросай-ка» на Игра «Пятнашки». Игра «Рыбаки рыбки». Игра «Собери пирамидку». Игра «Болото». «Полоса препятствий». Игра В паре. Игра «Стоп, хоп, раз».
	59.Игра «Бросай-ка».	
	60.Игра «Пятнашки».	
	и 61.Игра «Рыбаки и рыбки».	
	62.Игра «Собери пирамидку».	
	63.Игра «Болото».	
	64.Игра «Полоса препятствий».	
	65.Игра в паре. Игра «Стоп, хоп, раз».	
	66.Игра в паре. Игра «Стоп, хоп, раз».	

Всего 66уроков.

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности:
Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе: Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 № 1599. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 5». Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для подготовительного и 5-9 классов. Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Просвещение, 2012. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004. В.К.Шурухина.Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М.

