

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
основной общеобразовательной школы п.Гирсово  
Юрьянского района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ ООШ п. Гирсово  
\_\_\_\_\_ /С.В. Лаптева

приказ № 53  
от «01» сентября 2023 г.

**Программа  
учебного предмета  
«Адаптивная физкультура»  
(предметная область « физическая культура»)  
9б класса  
на 2023 -2024г**

Составитель :  
Пестриков Дмитрий Евгеньевич  
учитель первой квалификационной  
категории.

## 1. Введение

Программа разработана в соответствии с ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки № 1599 от 19.12.2014г.), на основе «Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» МКОУ ООШ п.Гирсово

В повседневной жизни, участвуя в разных видах деятельности, ребенок с тяжелыми и множественными нарушениями развития попадает в ситуации, требующие от него использования математических знаний. Так, накрывая на стол на трёх человек, нужно поставить три тарелки, три столовых прибора и т.д.

У большинства обычно развивающихся детей основы математических представлений формируются в естественных ситуациях. Дети с выраженным нарушением интеллекта не могут овладеть элементарными математическими представлениями без специально организованного обучения. Создание практических ситуаций, в которых дети непроизвольно осваивают доступные для них элементы математики, является важным приемом в обучении. Ребенок учится использовать математические представления для решения жизненных задач: определять время по часам, узнавать номер автобуса, на котором он сможет доехать домой, расплачиваться в магазине за покупку, брать необходимое количество продуктов для приготовления блюда (например, 2 помидора, 1 ложка растительного масла) и т.п.

**Цель обучения** развитие двигательных возможностей на уроках АФК у учащихся с нарушением интеллекта в сочетании с двигательными нарушениями.

### **Основные задачи реализации содержания:**

- поддержание жизненно-важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем); - улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- стимуляция появления новых движений;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения;
- развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- мотивация двигательной активности;
- развитие моторной ловкости;
- развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;
- формирование ориентировки в пространстве;
- получение нового сенсомоторного опыта.

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физкультура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Адаптивная физкультура рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушения физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привить устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

### **3. Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа по адаптивной физкультуре разработана и рассчитана на 34 учебных недели (68 часов, по 2 часа в неделю)

#### **4. Возможные (примерные) личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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.

##### ***Возможные личностные результаты:***

- 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.

##### ***Возможные предметные результаты:***

- 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;

## **5. Содержание учебного предмета**

### **Упражнения на дыхание.**

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

### **Основные положения и движения.**

Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью.

Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем

### **Упражнения на формирование правильной осанки.**

Принятие правильной осанки стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости.

Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

### **Ритмические упражнения.**

Прохлопывание простого ритмического рисунка.

### **Ходьба и бег**

Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию

### **Прыжки.**

Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты

### **Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.**

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

### **Лазание, перелезание, подлезание.**

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

### **Упражнения на равновесие.**

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.

Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.

Расхождение при встрече вдвоем на полосе, шириной 20-30 см.

### **Игры**

«Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру», «Вот так поза», «Поймай комара». «Лошадки».

**Строевые упражнения:** построение с помощью учителя в круг, по одному, повороты по ориентирам.

**Общеразвивающие упражнения:** основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

**Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой моторики:** упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика.

**Координационные упражнения:** смыкание, размыкание; построение в колонну, шеренгу, повороты на месте; основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища со одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновесие

Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура» составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ урок	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Знакомство с физкультурным залом	1	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам. Различать оборудование для уроков физкультуры. Правила поведения во время занятий физическими упражнениями.
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1	
3	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1	Понятие об играх с мячом.
4	Упражнение в построении парами.	1	Понятие о построении парами.
5	Упражнение в построении по одному в ряд	1	Понятие о построении по одному в ряд.
6	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	1	Построение в колонну друг за другом.
7	Ходьба стайкой за учителем.	1	Понятие о ходьбе стайкой.
8	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	1	Понятие о ходьбе в заданном направлении.
9	Ходьба между предметами.	1	Понятие о ходьбе между предметами.

10	Бег вслед за учителем.	1	Бег вслед за учителем.
11	Бег по сигналу вслед за направляющим.	1	Понятие о беге по сигналу вслед за направляющим.
12	Бег в направлении к учителю.	1	Понятие о беге в направлении к учителю.
13	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1	Выполнение подскоков.
14	Подскоки на мячах – фитболах.	1	Выполнение подскоков на мячах–фитболах.
15	Прокатывание мяча двумя руками учителю.	1	Прокатывание мяча
16	Прокатывание мяча под дугу.	1	Прокатывание мяча под дугой.
17	Ловля мяча, брошенного учителем.	1	Ловля брошенного мяча.
18	Ползание на животе по прямой.	1	Ползание на животе.
19	Ползание на четвереньках в заданном направлении.	1	Ползание на четвереньках.
20	Совершенствование построения в ряд.	1	Построение. Выполнение команды: «Становись!»
21	Совершенствование построения в колонну друг за другом.	1	Построение в колонну друг за другом.
22	Ходьба по дорожке в заданном направлении.	1	
23	Ходьба с предметом в руке.	1	
24	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия.	1	Перешагивание через кубики
25	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках.	1	
26	Бег за учителем с ленточкой в руках.	1	
27	Бег по сигналу врассыпную.	1	
28	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	1	Подскоки.
29	Подскоки на мячах- прыгунах	1	
30	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1	Прокатывание мяча.
31	Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».	1	Прокатывание цилиндров.
32	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1	Пролезание под дугой на четвереньках.
33	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.	1	Пролезание в воротца.
34	Упражнение в построения в ряд по сигналу.	1	Построения в ряд

35	Ходьба по сенсорной тропе	1	Ходьба.
36	Ходьба по коврику «ГОФР».	1	
37	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.	1	Бег.
38	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1	
39	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1	
40	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	1	Прыжки с продвижением.
41	Закрепление умения ползать на животе по прямой.	1	Ползание.
42	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.	1	Пролезание под дугой, рейкой.
43	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты».	1	Выполнение правил игры.
44	Игры с бегом: «Веселая эстафета».	1	Выполнение правил игры.
45	Игры с прыжками: «Мячик кверху».	1	
46	Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».	1	
47	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице.	1	
48	Построение с санками в шеренгу.	1	Построение.
49	Катание на санках друг за другом.	1	Катание.
50	Катание друг друга на санках.	1	
51	Катание на санках-ледянках с небольшой горки.	1	
52	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу.	1	Перестроение из колонны в шеренгу.
53	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.	1	Перестроение из шеренги в колонну.
54	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1	Ходьба по кругу
55	Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.	1	Перестроение.
56	Ходьба с высоким подниманием бедра	1	
57	Ходьба на носках и пятках	1	
58	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.	1	
59	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	1	
60	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.	1	Подскоки на двух ногах с продвижением вперед

61	Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.	1	
62	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.	1	Ползание на животе и на четвереньках.
63	Коррекционные подвижные игры: «По канату».	1	Выполнение правил игры.
64	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал».	1	
65	Подвижная игра «Метко в цель».	1	
66	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1	
67	Подвижная игра «Мыши и кот».	1	Выполнение правил игры.
68	Подвижная игра «Догони мяч».	1	
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	

### 7. Материально- техническое обеспечение

- Мячи разных размеров и назначений
- Кегли
- Скакалки
- Обручи
- Кубики
- Маты
- проектор;
- компьютер.