ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7»

Адаптированная рабочая программа
по предмету «Адаптивная физкультура» для
обучающихся 5-7 классов (Вариант 2)

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся 5-7 классов с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития, разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказа министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- приказа Министерства Просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность». Перечень учебников, учебных пособий, используемых в учебном процессе ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7" .

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №7»;

- учебного плана государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 7»

- годового учебного календарного графика на текущий учебный год;

Основная цель обучения предмету «Адаптивная физкультура» детей с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития неразрывно связана с целью реализации АООП и заключается в создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение данной цели в процессе обучения предмету «Адаптивная физкультура» предусматривает решение следующих **основных задач**:

- совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

-формирование целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.

- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- стимуляция появления новых движений;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- приучение к дисциплинированности, организованности, элементарной самостоятельности.
- достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития, с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- проявлять познавательный интерес;
- проявлять и выражать свои эмоции;
- обозначать свое понимание или непонимание вопроса;
- участвовать в совместной, коллективной деятельности;
- проявлять готовность следовать установленным правилам поведения и общения на уроке и на перемене;
- проявлять эмоционально-положительное отношение к сверстникам, педагогам, другим взрослым.

Предметные:

- развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой;
- умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение выполнять движения, действия по показу, словесной инструкции;
-умение делать простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях;
- умение ходить под хлопки;
- овладение навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
- прокатывание мяча двумя руками друг другу, под дуги, умение ловить мяч, брошенный учителем;
- умение сохранять равновесие в процессе движения по сенсорным тропам и дорожкам.

2. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, моторики. Нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для обучающихся трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений

и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей класса.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность

совместно с учителем (по подражанию) «Веселые зайчата». Упражнения на прыжки (на гимнастических мячах, игрушках-прыгунах)

Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

Бросание, ловля, метание, переноска грузов.

Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу. Ловля мяча, брошенного учителем (расстояние определяется исходя из особенностей моторного развития учащихся), бросание мяча учителю. Помахивание флажками над головой и в ходьбе.

Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Прокатывание мяча ногой. Игра с мячом «Футбол». Переноска 3-4 гимнастических палок. Переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя. Игровое упражнение с мячами различной величины. Подвижная игра с набором цветных колец «Брось как я». Подвижные игры с мячом. Подкидывание мяча ногой, ловля мяча руками.

Ползание и лазанье.

Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя. Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).

Упражнение в ползании на четвереньках. «Доползи до погремушки».

Упражнение в проползании на четвереньках под «воротами».

«Полоса препятствий»: лазание по туннелю. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки приставным шагом. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см . «Кошка в гости нас зовет». Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов. Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения по подражанию. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев рук. Круговые движения руками в исходном положении “руки к плечам”. Движения головой: наклоны вперед, назад, в стороны. Поднимание головы в положении “лежа” на животе.

Подвижные игры

«Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, лазание по туннелю. Подвижная игра «Собери пирамидку», «Бросай-ка».

Основной формой организации процесса обучения является урок. Ведущей формой работы учителя с учащимися на уроке является индивидуальная работа при осуществлении дифференцированного подхода.

3. Календарно - тематическое планирование уроков по предмету «Адаптивная физкультура». 4 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Повторение правил поведения и правил безопасности в спортивном зале.	1	
2	Построение в одну шеренгу (равнение по черте).	1	
3	Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки.	1	
4	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1	
5	Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц.	1	
6	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	
7	Ходьба с различными положениями рук. Ходьба по разметке.	1	
8	Ходьба с перешагиванием через предмет.	1	
9	Ходьба в полуприседе.	1	
10	Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц.	1	
11	Подпрыгивание вверх толчком двух ног с доставанием предмета.	1	
12	Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м., в высоту прямого разбега).	1	
13	Прыжки в высоту с шага (прямого разбега).	1	
14	Ходьба и бег. Бег на месте. Игра «Зоопарк», имитирование ходьбы и бега животных.	1	
15	Чередование бега с ходьбой.	1	
16	Ходьба с различным положением рук.	1	
17	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места.	1	
18	Метание малого мяча на дальность.	1	
	Итог:18		
19	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	1	
20	Ходьба и бег. Бег змейкой между предметами.	1	
21	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медлен но).	1	
22	Бег с преодолением простейших препятствий.	1	
23	Бег на скорость до 30 м.	1	
24	Медленный бег до 2 мин.	1	
25	Подвижные игры: «Ловишка».	1	
26	Игровые упражнения: «Найди свой цвет».	1	
27	Прокатывания мяча друг другу.	1	
28	Метание на дальность.	1	
29	Передача мячей, флажков, палок в шеренге.	1	
30	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках.	1	
31	Метание малого мяча в цель.	1	
32	Передача большого мяча в колонне.	1	
33	Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?»	1	
34	Ходьба по начерченной линии (по кругу).	1	
35	Ходьба по наклонной плоскости.	1	
36	Стойка на носках 2-3с. Стойка на одной ноге, руки на пояс.	1	
37	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке приставным шагом с помощью учителя.	1	

38	Перелезание через препятствие высотой 70 см.	1	
39	Ползание на четвереньках и на животе под дугой.	1	
40	Ползание под препятствие на четвереньках.	1	
41	Подвижные игры и игровые упражнения. «Море волнуется», «Наездники».	1	
42	Подвижные игры: «Пузырь», «Гуси-лебеди».	1	
43	Игровые упражнения: «Ловкие ручки», «Найди свой цвет».	1	
44	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	
45	Ходьба и бег. Ходьба в колонне, положив руки на плечи впереди стоящего.	1	
46	Бег с изменением направления в колонне за учителем.	1	
47	Прыжки. Спрыгивание с высоты 20-30см.	1	
48	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1	
49	Прыжки в длину с места.	1	
50	Броски и ловля мяча от учителя к ученику.	1	
51	Отбивание мяча от пола 5-7 раз.	1	
52	Ловля мяча после хлопка над головой.	1	
53	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	
54	Катание ногами мячей.	1	
55	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	1	
56	Ходьба с различным положением рук.	1	
57	Упражнения с массажными мячиками.	1	
58	Ходьба с перешагиванием через предмет.	1	
59	Ритмические упражнения.	1	
60	Комплекс упражнений с обручем.	1	
61	Комплекс упражнений с мячом.	1	
62	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1	
63	Комплекс упражнений без предметов.	1	
64	Подвижные игры и игровые упражнения. «Море волнуется».	1	
65	Подвижные игры и игровые упражнения. «Совушка».	1	
66	Построение в одну шеренгу (равнение по черте).	1	
67	Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки.	1	
68	Подвижные игры.		