

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с АООП, разработанная на основе ФАООП (приказ от 24.11.2022 № 1026) и утвержденная приказом ГКОУ КШ №8 от 31.08.2023 №430.

Цель: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);
- формирование умения играть в подвижные спортивные игры.

Общая характеристика учебного предмета: Одним из важнейших направлений работы с ребенком с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР является физическое развитие, которое осуществляется на занятиях по адаптивной физической культуре. Дети данной категории отличаются замедленным темпом психомоторного развития, общим двигательным недоразвитием, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы. Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане: В Федеральном компоненте государственного стандарта «Адаптивная физическая культура» обозначен как самостоятельный предмет, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ОВЗ.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры». Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней.

Содержание программы учебного предмета

Физическая подготовка

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч». Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения головой: наклоны вперед (назад, в

стороны). Поднимание головы в положении «лежа на животе». Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, приставным шагом, широким шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами), с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге на месте. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз).

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Перенос груза.

Коррекционные подвижные игры

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану. Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка», «Быстрые санки», «Строим дом».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша);
- проявляет уважение к людям старшего возраста.

«Уверенность в себе»

- осознает, что может, а что ему пока не удастся;

«Чувства, желания, взгляды»

- понимает эмоциональные состояния других людей;
- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);
- проявляет собственные чувства;

«Социальные навыки»

- умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

Мотивационно – личностный блок

- испытывает потребность в новых знаниях (на начальном уровне)
- стремится помогать окружающим

Биологический уровень

- сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);

Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- осознает, что определенные его действия несут опасность для него;

Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;
- принимать и оказывать помощь.

Предметные результаты:

- контролировать положение головы и тела, в положении лёжа, сидя, стоя (освоение в полном объёме);
- выполнять двигательные переходы в вертикальной и горизонтальной плоскости;
- ориентироваться в пространстве;
- обследовать предметы с помощью рук;
- использовать различные захваты;
- выполнять действия одной, двумя руками;

Базовые учебные действия:

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Формирование учебного поведения:

1) направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):

- фиксирует взгляд на звучащей игрушке;
- фиксирует взгляд на яркой игрушке;
- фиксирует взгляд на движущей игрушке;
- переключает взгляд с одного предмета на другой;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики;
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса;
- фиксирует взгляд на изображении;

2) умение выполнять инструкции педагога:

- понимает жестовую инструкцию;
- выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения).

3) использование по назначению учебных материалов:

- мячей;
- скакалок;
- флажков;
- дидактических игр.

4) умение выполнять действия по образцу и по подражанию:

- выполняет действие способом рука-в-руке;
- подражает действиям, выполняемым педагогом;
- последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога;

Формирование умения выполнять задание:

1) в течение определенного периода времени:

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи педагога способен выполнить посильное задание от начала до конца.

Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.:

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>
1	Физическая подготовка	36
2	Коррекционные подвижные игры	30

Итого	66
--------------	-----------

Поурочное планирование

№ п/п	Название раздела и темы.	Кол-во часов	Дата
	I четверть	16 часов	
1	Вводный инструктаж. Игра «Построение».	1	03.09.20 24
2	Построение в шеренгу по одному.	1	05.09.20 24
3	Ходьба стайкой за учителем.	1	10.09.20 24
4	Ходьба по залу взявшись за руки.	1	12.09.20 24
5	Бег стайкой за учителем.	1	17.09.20 24
6	Ходьба по залу в чередовании с бегом.	1	19.09.20 24
7	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1	24.09.20 24
8	Разучивание упражнений с обручами.	1	26.09.20 24
9	Ходьба за учителем с изменением темпа.	1	08.10.20 24
10	Бег за учителем с изменением темпа.	1	10.10.20 24
11	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1	15.10.20 24
12	Построение в шеренгу по одному с предметами.	1	17.10.20 24
13	Сюжетные корригирующие упражнения.	1	

			22.10.20 24
14	Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения.	1	24.10.20 24
15	Проверочная работа за 1 четверть в форме оценки двигательных навыков.	1	05.11.20 24
16	Коррекционная игра «Рука всё помнит».	1	07.11.20 24
	II четверть	14 часов	
1	Вводный инструктаж. Построение в колонну по одному.	1	12.11.20 24
2	Ходьба и бег в колонне по одному противоходом.	1	14.11.20 24
3	Дыхательные упражнения: произвольный вдох и выдох через рот.	1	19.11.20 24
4	Дыхательные упражнения: произвольный вдох и выдох через нос.	1	21.11.20 24
5	Одновременное сгибание и разгибание пальцев в кулак.	1	26.11.20 24
6	Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев кулак.	1	28.11.20 24
7	Круговые движения руками в положении стоя. Круговые движения кистью.	1	03.12.20 24
8	Одновременные движения руками в положении лёжа. Одновременные движения руками в положении сидя.	1	05.12.20 24
9	Набрасывание колец на кольцоброс	1	10.12.20 24
10	Разучивание подвижной игры с мячом «Солнышко».	1	12.12.20 24
11	Закрепление подвижной игры с мячом «Солнышко».	1	17.12.20

			24
12	Разучивание подвижной игры с бегом «Догони колокольчик». Закрепление подвижной игры с бегом «Догони колокольчик».	1	19.12.20 24
13	Проверочная работа за 2 четверть в форме оценки двигательных навыков.	1	24.12.20 24
14	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке.	1	26.12.20 24
	III четверть	19 часов	
1	Вводный инструктаж. Построение в круг.	1	09.01.20 25
2	Корректирующие дыхательные упражнения.	1	14.01.20 25
3	Круговые движения кистью.	1	16.01.20 25
4	Передача мяча в шеренге по кругу.	1	21.01.20 25
5	Передача мяча в колонне.	2	23.01.20 25
6	Удары мяча об пол двумя руками.	2	28.01.20 25
7	Катание мяча друг другу в парах.	2	30.01.20 25
8	Ловля маленького мяча от учителя к ученику.	2	04.02.20 25
9	Метание мяча в обруч.	1	06.02.20 25
10	Разучивание коррекционной игры «Море, берег».	1	11.02.20 25
11	Закрепление коррекционной игры «Море, берег».	1	13.02.20 25

12	Разучивание подвижной игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч».	1	18.02.20 25
13	Закрепление подвижной игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч».	1	20.02.20 25
14	Проверочная работа за 3 четверть в форме оценки двигательных навыков.	1	25.02.20 25
15	Коррекционная игра «Затейники».	1	27.02.20 25
	IV четверть	17 часов	
1	Вводный инструктаж. Прыжки на двух ногах на месте.	1	04.03.20 25
2	Прыжки на двух ногах вперёд-назад на месте.	1	06.03.20 25
3	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	1	11.03.20 25
4	Ползание на четвереньках с пролезанием в ворота.	1	13.03.20 25
5	Прыжки на двух ногах на месте с поворотами.	1	18.03.20 25
6	Подлезания под препятствия на четвереньках.	1	20.03.20 25
7	Одновременные сгибания и разгибания пальцев.	1	01.04.20 25
8	Поочерёдные сгибания и разгибания пальцев.	1	03.04.20 25
9	Поочерёдное поднимание и опускание прямых ног.	1	08.04.20 25
10	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	10.04.20 25
11	Наклоны туловища в стороны.	2	15.04.20

			25
12	Поворот корпуса вправо-влево.	1	17.04.20 25
13	Противопоставление пальцев одной руки, пальцам другой руки поочерёдно.	1	22.04.20 25
14	Противопоставление пальцев одной руки, пальцам другой руки одновременно.	1	24.04.20 25
15	Промежуточная годовая проверочная работа в форме оценки двигательных навыков.	1	29.04.20 25
16	Общеразвивающие упражнения с палками.	1	06.05.20 25
	Всего	66	