

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа им Григория Ходжера с. Верхний Нерген»

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО начальных классов  Алешина А.М. Протокол № 1 от 17.08.2024 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Бельды Г.Е. от 17.08.2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы  Киле Т.В. от 17.08.2024 г.
--	--	--



Программа учебного предмета

«Адаптивная физкультура»

год обучения 4 АООП вариант 2

с. Верхний Нерген
2024

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного Стандарта обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)(далее-ФАООП УО).

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, 68 часов в год.

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. Выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя.
2. Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и применение на практике.
3. Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд.
4. Представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
5. Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.
6. Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
7. Практическое освоение элементов гимнастики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры.
8. Самостоятельное выполнение элементарных комплексов утренней гимнастики;
9. Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Коррекционные подвижные игры

Подвижные игры

Соблюдение правил игры «Запомни движение».

- Соблюдение правил игры «Кошка и мыши».
- Соблюдение правил игры «Где позвонили?».
- Соблюдение правил игры «Сбор картофеля».
- Соблюдение правил игры «Удар в бубен».
- Соблюдение правил игры «Аист ходит по болоту».

Физическая подготовка

Построения и перестроения

- Принятие исходного положения для построения и перестроения.
- Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!».
Общеразвивающие и корригирующие упражнения
Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя.
- Вращение кистей рук.
- Вращение головы вперед, назад, в сторону.
- Сгибание рук с усилием.
- Расслабление мышц рук, потряхивание руками вниз.
- Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.
- Взмахи ногой вперед, назад.
- Упражнения для формирования правильной осанки.
- Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек.

Ходьба и бег

- Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.
- Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.
- Бег в играх.

Подлезание, лазание, перелазание

Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке.

- Подлезание под два препятствия разной высоты.
- Перешагивание через гимнастическую скамейку.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча.

- Катание мяча между расставленными предметами.
- Передача большого мяча в колонне между ног.
- Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м правой, левой рукой.
- Метание мяча в корзину, стоящую на полу.
- Выполнение различных упражнений с палкой.
- Переноска 2-3 гимнастических палок с одного места на другое.

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности учебного предмета.

Предметная область	Предмет	Список
«Физическая культура»	«Адаптивная физкультура»	<p>Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические маты, перекладина, шведская стенка, канаты, скамейки, обручи, фишки.</p> <p>Оборудование для проведения подвижных игр: флажки, ленты, мячи разного диаметра, кегли, ракетки для бадминтона.</p> <p>Для ориентировки в пространстве применяются карточки для направления, стикеры для обозначения и ориентировки.</p>

