

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа №6 г. Иркутска».

Рассмотрено:

на МО учителей

Н.А.Пьянникова

протокол № 1 от 25.08.2023г.

Согласовано на МС:

зам. директора по УР

И.В.Тюменцева

протокол № 1 от 28.08.2023г.

Утверждаю:

директор ГОКУ СКШ №6

А.Т.Олохтонова

приказ № 128 от 01.09.2023 г.



ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающегося 2 доп класса с расстройством аутического спектра
Куницына Ильи

Олохтонов
а
Александра
Тимофеевна
а

Подписан: Олохтонова Александра
Тимофеевна
DN: C=RU, S=Иркутская область,
L=Иркутск, T=Директор, O=""
ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ"
СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)
ШКОЛА № 6 Г. ИРКУТСКА"
СНИЛС=04863314162,
ИИН=381002906367, E=scho.olbco@bk.ru,
O=Александра Тимофеевна,
SN=Олохтонова, CN=Олохтонова
Александра Тимофеевна

Составила: учитель И. П. Чернова

г. Иркутск

2023-2024 уч.г

1. Пояснительная записка

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» является важным в образовательных организациях, осуществляющих обучение учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цели программы:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5. Владение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, элементов спортивных игр, подвижных игр) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Задачи:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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.

2. Общая характеристика учебного предмета

Приведенные выше задачи определяют место адаптивной физкультуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

3. Описание места предмета в учебном плане.

Программа рассчитана на обучающихся 2 доп класса.

В 2 доп годе обучения 102 часа, 3 часа в неделю.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 5) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 6) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 7) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты освоения АООП:

Минимальный уровень: Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Знать и выполнять простейшие команды. Уметь строиться по росту.

Достаточный уровень: Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Знать названия снарядов. Знать и соблюдать правила поведения на уроках.

5. Содержание учебного предмета

2 доп год обучения

Знания о физической культуре. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. ТБ на уроках. Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики.

Легкая атлетика Ходьба Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

Бег Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Подвижная игра «У медведя во бору». Чередование бега и ходьбы на расстоянии.

Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди». Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игра «Повторяй за мной».

Прыжки Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры». Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо». Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Обучение прыжку в длину с места.

Метание Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Прием и передача мяча в колонне. Разучивание игры «Кого назвали - тот и ловит». Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне. Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре. Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч». Метание колец на шесты. Игра «Метко в цель». Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель». Правила безопасного поведения на природе.

Гимнастика Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в шеренгу. Элементарные сведения о правильной осанке равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение в круг. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Упражнения без предметов Обучение основным исходным положениям и движениям рук, ног, головы, туловища. Выполнение упражнений для мышц шеи. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднимание ног поочередно и вместе. Укрепление мышц спины и шеи. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Игра «Пумба-худышка». Выполнение

упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание вперед, в стороны и вверх из различных и.п. сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Игра «Пумба-худышка». Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. ОРУ. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу. Игра «Карлики – великаны». Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны». Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на поясе. Приседание на месте. Игра «Мы – солдаты». Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа. Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. Электричество. Польза и опасность. Игра «Мы-солдаты». Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища И.П. стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение. Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками. Поочередное и одновременное поднимание ног. Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед». Игра «Удочка». Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье.

Упражнения с предметами Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой. Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

Разучивание комплекса упражнений с флажками. Из и.п. основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые стоя на месте и при ходьбе. Махи флажками над головой. Игра «Салки». Упражнения с малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами. Прокатывание. Ловля. Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Игра «Пустое место».

Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Мяч соседу». Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Игра «Мяч соседу».

Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

Лазание и перелазание Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах. Игра «У медведя во бору». Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья. Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы».

Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см.

Обучение перелезанию сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Игра «Или прямо». Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов.

Игры Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. ОРУ. Игра «Кошки и мышки». Игра «Снайпер», «Метко в цель».

Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель». Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», Комплекс утренней гимнастики. Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка». Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка». ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице. Игра «Наблюдатель».

Коррекционная игра «Запомни порядок». Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок». Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает». Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Игра «Летает- не летает». Обучение прыжкам с места в ориентир. Игра «Космонавты». Игра «Иди прямо», «Совушка». «Запомни порядок».

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Название раздела	Кол-во часов, отводимых на освоение материала	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Знания о физической культуре	6	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. ТБ на уроках. Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики.
Легкая атлетика	31	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места.
Гимнастика	52	Знакомство с одеждой и обувью гимнаста. Изучение снарядов в спортивном зале и их назначение. Построение в колонну, шеренгу, круг. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Разучивание основных исходных положений и движений рук, ног, головы, туловища. Выполнение упражнений для мышц шеи. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. Ходьба по канату, лежащему на полу. Перекаты с носка на пятку. Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа. Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него. Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища И.П. стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение. Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками. Поочередное и одновременное поднимание ног. Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими

		<p>палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой. Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей.</p> <p>Прокатывание мячей. Ловля после прокатывания. Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание мяча сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.</p> <p>Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см на гимнастических матах. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см. Перелезание сквозь гимнастические обручи. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног.</p>
Игры	13	<p>Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Знакомство с правилами игр: «Кошки и мышки», «Снайпер», «Метко в цель», «Наблюдатель», «Прыгающие воробушки». Коррекционные игры «Запомни порядок», «Запрещенное движение», «Иди прямо», «Совушка».</p>
Итого: 102 часа		

7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

***дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;

***спортивный инвентарь:** маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи; сетка, тренажёры.