

Министерство образования и науки Пермского края
Администрация Карагайского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Яринская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО: Педсовет Протокол № 7 от «27» августа 2024 г.	СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора  М.В. Сергеева Протокол № 6 от «27» августа 2024г	УТВЕРЖДЕНО: Директор  В.В. Беляева Приказ № 234-од от 27.08.2024 г.  МБОУ "ЯСОШ"
---	---	---

**Индивидуальная адаптированная основная общеобразовательная программа
обучающего с умеренной умственной отсталостью, II вариант
(«Особый ребёнок»)
«Адаптивная физическая культура»**

Учитель: Вяткина Раиса Викторовна
Класс 7
Всего часов в год 34
Всего часов в неделю 1

Д. Ярино 2024

Пояснительная записка.

1. Обучение физической культуре школьников с умеренной умственной отсталостью предусматривает реализацию следующих **целей:**

1) обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции средствами адаптивной физической культуры;

2) повышение двигательной активности и мобильности обучающихся средствами адаптивного физического воспитания.

В процессе работы по программе, в соответствии с принципами специального образования, решаются следующие задачи.

Образовательные задачи:

1) Формировать жизненно необходимые умения и навыки, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

2) Формировать двигательные навыки прикладного характера;

3) Формировать пространственную ориентацию;

4) Обучать двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной).

Развивающие задачи:

1) развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость, гибкость, точность движений, выносливость, координационные способности, двигательную реакцию), а также общую и мелкую моторику;

2) развить навыки ориентировки в схеме собственного тела (осваивать направление пространства относительно положения собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т. д.);

3) развивать пространственно-временную дифференцировку;

4) развивать способность к самостоятельному передвижению, ориентировку в пространстве;

5) развивать чувство темпа, ритма, движения;

6) развивать зрительное восприятие и зрительно-моторную координацию;

7) развивать речь через движение;

Оздоровительные задачи:

1) укреплять и сохранять здоровье, закаливать организм;

2) проводить профилактику возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;

3) исключать стрессовые ситуации в процессе занятий физическими упражнениями;

4) обеспечивать достаточную для ребенка двигательную активность в условиях специального(коррекционного) учреждения.

Коррекционные задачи:

1) корректировать психические нарушения;

2) корректировать нарушение опорно-двигательного аппарата;

3) корректировать согласованность движений;

4) корректировать пространственную ориентировку в ходе занятий физическими упражнениями;

5) корректировать общую и мелкую моторику;

6) корректировать поведение, эмоционально-волевую сферу средствами физических упражнений;

7) корректировать зрительное, слуховое, тактильное восприятие учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культурой.

Воспитательные задачи:

1) воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физическими упражнениями;

2) воспитывать в детях чувство уверенности в себе, своих силах и возможностях;

3) преодолевать страх пространства и высоты, скованность движений;

4) формировать у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивацию к повышению двигательной активности.

2. Каждый урок по адаптивной физической культуре строится в соответствии с основными дидактическими принципами: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом к успокоительным упражнениям в конце урока; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих физическим и адаптационным возможностям обучающихся.

Сложность программного материала и его объем нарастают по годам обучения. Вместе с тем для закрепления и совершенствования уже усвоенных умений и навыков, повышения уровня развития физических качеств и улучшения выносливости детей в программе предусматривается включение основных физических упражнений и игр с повторением их в каждом из годов обучения, но на качественно и количественно новом уровне. В адаптивном физическом воспитании соблюдаются индивидуальный и дифференцированный подходы при подборе и дозировке физической нагрузки, упражнений и подвижных игр.

Данная программа АФК для обучающихся с умеренной умственной отсталостью объединяет все формы занятий физическими упражнениями, способствует адаптации детей к окружающей среде, повышению уровня работоспособности, социализации их в общество, формированию у них жизненно важных движений, повышению качества их жизни.

3. Нормативно-правовые документы.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ

2. Закон «Об образовании в Ростовской области». № 26-ЗС от 14.11.2013

3. Санитарно–эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» 2.4.2.3286-15

4. Учебный план общего образования учащихся с тяжелой степенью умственной отсталости (приложения к письму 18.08.2000 г. №3885/04).

5. Письмо Минобразования РФ от 3 апреля 2003 г. N 27/2722-6 «об организации работы с обучающимися, имеющими сложный дефект».

6. Учебные планы специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии. (Приказ Министерства образования РФ от 10.04.2002 г. №29/2065-п).

7. Рекомендации Министерства образования РФ и Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 23.05.2002 г № 11/9/6/5

8. Примерный региональный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Ростовской области (пр. МО и ПОРО от 10.07.02 г. № 1277).

9. Учебный план государственного казенного общеобразовательного учреждения Ростовской области «Колушкинская специальная школа – интернат» на 2017-2018 год.

10. А.Н. Асикритов. Программа обучения учащихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физической культуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида (1 – 9 классы) «ООО Владос Северо-Запад»

Базисный план по программе составляет: 1 час в неделю, 34 в год.

Для оценки знаний и умений обучающихся применяется Положение об оценке знаний, умений и навыков обучающихся 1-9 классов в государственном казенном общеобразовательном учреждении Ростовской области «Колушкинская специальная школа-интернат». Контроль осуществляется с помощью контрольно-измерительных материалов, разработанных и утвержденных методическим объединением учителей-предметников. Показателем

усвоения являются оценки «5-отлично», «4-хорошо», «3-удовлетворительно», «2-неудовлетворительно».

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, кегли, гимнастические палки, гимнастические маты, скамейки, гимнастический козел, бревно, канат, гантели, волейбольная сетка, гимнастическая стенка, мостик и стойки для прыжков в длину и высоту, теннисные столы, эспандеры, беговая дорожка.

7класс 34 часа

№ п / п	Наименование разделов учебной программы	Кол-во часов	Характеристика основных содержательных линий	Планируемые результаты	
				знать	уметь
1	Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.		Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Дыхательные упражнения. Основные положения и движения. Упражнения на формирование правильной осанки. Ритмические упражнения.	Значение утренней гимнастики для здоровья. О правильном дыхании при выполнении простейших упражнений. Основные положения и движения. Упражнения на формирование правильной осанки.	Принимать правильную осанку по инструкции учителя. Выполнять упражнения на расслабление мышц. Выполнять элементарные движения с музыкальным сопровождением и в различном темпе. Правильно дышать при выполнении

					простейших упр-й.
2	Двигательные умения и навыки.		<p>Построения и перестроения.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Бег.</p> <p>Прыжки</p> <p>Броски, ловля удары</p> <p>Передача предметов, переноска грузов</p> <p>Лазанье, перелезание.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Команды: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».</p> <p>Расчет по порядку.</p> <p>Команды: «Быстрее!», «Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне».</p> <p>Разновидности ходьбы, бега, прыжков.</p> <p>Технику выполнения бросков большого и малого мячей.</p> <p>Технику передачи эстафетной палочки.</p>	<p>Размыкаться в колонне на вытянутые руки.</p> <p>Выполнять повороты направо, налево.</p> <p>Выполнять ходьбу, бег с заданиями.</p> <p>Выполнять прыжки в длину и высоту.</p> <p>Лазить по наклонной гимнастической стенке.</p> <p>Выполнять упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Переносить и передавать предметы.</p>
3	Подвижные и игровые		<p>«10 передач», «Воробьи-</p>	<p>Технику безопасности</p>	<p>Лазать по гимнастической</p>

	упражнения.		вороны», «Гонка мяча по кругу», «Лапта», «Разведчики», «Городки», «Из класса в класс».	при подвижных играх. Правила поведения и передвижения в спортивном зале и на спортивной площадке.	стенке «вверх», «вниз», в стороны. Выполнять броски и ловлю мячей; прыгать на одной, двух ногах; передавать эстафетную палочку.
--	-------------	--	---	---	---

Календарно- тематическое планирование по АФК для 7класса

№ п.п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности		
				Устная	Практическая	Восстановительная
1 четверть						
1		Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.	2	Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики.	Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде учителя.	Упражнения на формирование правильной осанки.
2		Двигательные умения и навыки.	3	Объяснение и показ.	<u>Построения и перестроения:</u> построение в шеренгу, в колонну, в круг Расчет по порядку. Медленный бег по кругу.	Упражнения на восстановление дыхания.
3		Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.	2	Объяснение и показ.	Положения рук – на поясе, вперед, вверх, в стороны, к плечам, за головой, за спиной. Положения ног – в стороны,	Упражнения на восстановление дыхания.

					вместе.	
4		Двигательные умения и навыки.	3	Объяснение и показ.	Закрепление ранее пройденных строевых приемов - «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Ходьба начиная с левой ноги, с носка. Игра «Светофор».	Упражнения на восстановление дыхания. Дыхательные упражнения.
5		Подвижные игры.	3	Построение, объяснение правил игры.	«Рыбаки и рыбки», «День-ночь», «Снайперы».	Равномерный бег. Построение, подведение итогов.
6		Двигательные умения и навыки.	3	Разучивание считалки.	Ходьба в быстром темпе на заданное расстояние. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.	Игра на внимание «воробьи вороны».
7		Подвижные игры.	3	Объяснение и показ.	«День-ночь», «Из класса в класс», «Выбивной».	Упражнения на формирование правильной осанки.

8		Двигательные умения и навыки.	6	Объяснение и показ.	Челночный бег. Чередование ходьбы и бега Эстафеты с бегом.	Равномерный бег. Построение, подведение итогов.
9		Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упр.	4	Объяснение и показ.	Упражнения на формирование правильной осанки.	Игра на внимание «Светофор».
10		Двигательные умения и навыки.	4	Объяснение техники прыжков.	Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги».	Упражнения на формирование правильной осанки.
11		Двигательные умения и навыки.	3	Объяснение техники прыжка.	Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50-50).	Игра на внимание «Повтори».
12		Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упр.	6	Краткая беседа на тему «Страховка, самостраховка».	Ритмические упражнения. Чередование амплитуды движений руками (волны, взмахи крыльев) гром-костью команд, музыки. Упражнения с гимнасти-	Равномерный бег. Построение, подведение итогов.

					ческой скамейкой.	
13		Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упр.	5	Объяснение техники безопасности.	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гимнастическими палками. Упр. на гимнастических матах.	Упражнения на формирование правильной осанки
14		Подвижные игры.	3	Объяснение правил игры.	«Стой», «Из класса в класс», «Мячом в цель».	Равномерный бег. Построение, подведение итогов.
15		Подвижные игры.	3	Объяснение и показ.	«Лапта», «Гонка мяча по кругу», «Разведчики».	Стрейчинг.
16		Подвижные игры.	3	Объяснение и показ.	«Перелет птиц», «Мяч капитану», «Прыжки по кочкам».	Упражнения на формирование правильной осанки. Стрейчинг.

17		Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упр.	3	Ходьба с хлопками произносятся «Раз, два, хлоп!»	Упражнения на формирование правильной осанки.	Упражнения на дыхание.
18		Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упр.	3	Объяснение и показ.	Ритмические упражнения.	Упражнения на осанку.
19		Подвижные игры.	6	Объяснение правил игры.	Пионербол.	Стрейчинг.
20		Двигательные умения и навыки.	2	Объяснение и показ.	Метание мяча в горизонтальную цель. Броски мяча на дальность.	Контрольные броски в кольцо.

21		Двигательные умения и навыки.	2	Объяснение техники безопасности.	Передача предметов, переноска груза.	Дыхательные упражнения.
22		Двигательные умения и навыки.	2	Объяснение техники безопасности.	Лазание, подлезание, перелезание. Развитие координационных способностей.	Равномерный бег. Построение, подведение итогов.
23		Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упр.	5	Дыхательные упражнения с произношением звуков.	Дыхательные упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки.	Стрейчинг.
24		Двигательные умения и навыки.	1	Беседа на тему: «Легкая атлетика – королева спорта».	Развитие координационных способностей.	Упражнение на восстановление дыхания в движении (ходьба).
25		Двигательные умения и навыки.	3	Сообщение задач урока.	Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с бегом.	Упражнение на восстановление дыхания в движении (ходьба).
26		Двигательные умения и навыки.	3	Сообщение задач урока.	Эстафетный бег. Встречная эстафета.	Игровое задание «Класс смирно!».

27		Двигательные умения и навыки.	3	Объяснение и показ.	Прыжки в длину с разбега -зона отталкивания 20 см	Упражнения на осанку.
28		Подвижные игры.	3	Объяснение правил игры.	«10 передач».	Построение. Упражнения на расслабление мышц.
29		Двигательные умения и навыки.	2	Объяснение техники челночного бега.	Челночный бег. Бег парами наперегонки.	Упражнение на восстановление дыхания в движении.
30		Подвижные игры.	2	Разучивание считалок.	«Невод», «воробьи-вороны», «перестрелка».	Стрейчинг.
31		Подвижные игры.	2	Разучивание считалок.	«Невод», «воробьи-вороны», «перестрелка».	Упражнение на восстановление дыхания в движении (ходьба).
32		Подвижные игры.	2	Объяснение техники безопасности.	«Городки».	Стрейчинг.
33-34		Подвижные игры.	3	Закаливание организма: способы и средства.	«Лапта», «Городки».	Упражнение на восстановление дыхания в движении (ходьба).

- Используемая литература:
 - Аксенова, О.Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / О. Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под общ. ред. С.П. Евсеева; Спб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.,2003.
 - Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие / Л.Н. Ростомашвили. – М.:Советский спорт, 2009.
 - Физическая культура. Планирование и организация занятий Методическое пособие Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов.- Москва.: Дрофа, 2006.- (Библиотека учителя).
 - Ф.И. Коваленко Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. Универсальное издание. Москва.: ВАКО, 2005. (В помощь школьному учителю).
 - Физкультура. 7 класс: Поурочные планы (Автор-составитель Г.В. Бондаренкова. – Волгоград: Учитель, 2005.

