

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кувакинская средняя общеобразовательная школа  
им. Героя Советского Союза И.М. Ивкина»  
Алатырского района Чувашской Республики

Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
Естественнонаучного цикла  
\_\_\_\_\_  
Л.А. Кусакина  
Протокол №1 от 27.08.2021

Согласовано:  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_  
Леухина Л.В.  
27.августа 2021г

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ  
ФИЗКУЛЬТУРЕ**

для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной  
отсталостью(интеллектуальными нарушениями), с ТМНР  
АООП УО

(вариант 2)б

КЛАСС

Программу составил:

Стешин Д.А.

Кувакино 2021

## АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

### Пояснительная записка.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

### Планируемые результаты

*Личностные результаты* освоения предмета «Адаптивная физкультура» могут включать:

- 1) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 2) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 6) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 7) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 8) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 9) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Предметные результаты

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

### Планируемые результаты сформированности базовых учебных действий

Формирование учебного поведения:

- 1) направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
  - 2) умение выполнять инструкции педагога;
  - 3) использование по назначению учебных материалов;
  - 4) умение выполнять действия по образцу и по подражанию;
- Формирование умения выполнять задание:

- 1) в течение определенного периода времени:
- 2) от начала до конца:
- 3) с заданными качественными параметрами:

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Физическая подготовка**

Освоение физической подготовки предполагает освоение: *построений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, метание, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов. Упражнения без предметов* (для различных групп мышц) и с предметами (малые мячи, ленты, гимнастические палки, кегли, набивные мячи).

Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

### **Коррекционные подвижные игры**

Построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Всего часов
1	Физическая подготовка	35
2	Коррекционные подвижные игры	35
	Всего:	70