

*Приложение
к адаптированной основной образовательной программе
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями),
утвержденной приказом
директора МБОУ «Чиричкасинская ООШ»
от 30 августа 2021 г. № 69б*

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
образования для обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
вариант 2
предмет «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (6 класс)

Составлена учителем физической культуры
Степановым Вячеславом Павловичем

Срок реализации: 1 год

**АННОТАЦИЯ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАптиРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»
6 КЛАСС**

<p>Нормативная правовая база</p>	<p>Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптированная физическая культура» для 6 класса составлена на основе АООП (вариант 2) МБОУ «Чиричкасинская ООШ» в соответствии с примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2</p>
<p>Общая характеристика курса</p>	<p>В программу по адаптивной физической культуре включены разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».</p> <p>Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.</p>
<p>Цель изучения учебного предмета</p>	<p>Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.</p>
<p>Место учебного предмета в учебном плане</p>	<p>Программа рассчитана на 68 занятий, 2 занятия в неделю</p>
<p>Специальный учебный и дидактический материал</p>	<p>Материально-техническое обеспечение образовательного процесса включает в себя дидактическое и методическое обеспечение образовательной программы.</p> <p>Мячи разного размера.</p> <p>Скалки.</p> <p>Палки для упражнений.</p>

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; играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика учебного предмета

В программу по адаптивной физической культуре включены разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «адаптированная физкультура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2). Программа предмета реализуется через учебные занятия. На изучение предмета отводится в неделю 2 занятия. Всего за год 68 занятий.

Предполагаемые результаты предмета «Адаптивная физкультура»

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.

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

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

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- Кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

Содержание предмета

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание мяча. Передача мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля мяча безотскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание мяча от пола одной рукой. Броски мяча в цель. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры. Соблюдение последовательности действий в игре.

Физическая подготовка.

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 плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами.

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»).

Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ползание, подлезание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
1	Коррекционные подвижные игры. Передача мяча без отскока от пола	1
2	Передача мяча с отскоком от пола	1
3	Ловля мяча без отскока от пола	1
4	Ловля мяча с отскоком от пола	1
5	Отбивание мяча от пола одной рукой	1
6	Отбивание мяча от пола двумя руками	1
7	Повторение изученного	1
8	Броски мяча в корзину	1
9	Подбрасывание мяча	1
10	Корригирующие упражнения	1
11	Корригирующие упражнения	1
12	Комплекс упражнений, напоминающие действия животных	1
13	Игры с мячом	1
14	Комплекс упражнений, напоминающие действия животных	1
15	Игры с мячом	1
16	Игры с мячом	1
17	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Упражнения на равновесие.	1

18	Упражнения для осанки	1
19	Упражнения на равновесие.	1
20	Упражнения на развитие меткости	1
21	Упражнения на развитие координации движений	1
22	Упражнения на равновесие.	1
23	Корректирующие упражнения	1
24	Комплекс упражнений на развитие двигательной активности	1
25	Упражнения с мячом	1
26	Упражнения со скакалкой	1
27	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	1
28	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	1
29	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	1
30	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	1
31	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	1
32	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	1
33	Коррекционные упражнения	1
34	Упражнения с поворотами	1
35	Упражнения с наклонами	1
36	Упражнения на координацию движения	1
37	Повторение изученного	1
38	Упражнения для мелкой моторики пальцев	1
39	Упражнения для мелкой моторики пальцев	1
40	Упражнения для ног	1
41	Упражнения для осанки	1
42	Упражнения лёжа на спине	1
43	Упражнения на спине (перекаты)	1
44	Упражнения на дыхание	2
45	Упражнение для стоп и пяток.	
46	Упражнения сидя на полу. Растяжение мышц спины	1
47	Упражнение сидя на полу с предметами	1
48	Упражнения сидя на табуретке	1
49	Упражнения для мышц шеи	1
50	Игры с мячом.	1
51	Игры с мячом.	1
52	Физическая подготовка. Передача предметов.	1
53	Передача предметов. Подбрасывание мяча	1
54	Передача предметов. Броски мяча в корзину	1
55	Передача предметов. Игры с мячом	1
56	Передача предметов. Упражнения на развитие координации движений	1
57	Передача предметов. Игры с мячом	1
58	Прокатывание мяча.	1
59	Прокатывание мяча.	1
60	Ходьба и бег. Броски мяча в корзину	1
61	Ходьба и бег. Катание мяча	1
62	Ходьба и бег. Подбрасывание мяча	1
63	Ходьба и бег. Корректирующие упражнения	1

64	Ходьба и бег. Упражнения на развитие точности	1
65	Упражнения для осанки	1
66	Контрольный урок.	1
67,68	Резервные уроки	2