

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
МБОУ "Буретская СОШ»"

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО
Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР Д. А. Синькова
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы
С.В. Серовой
Приказ №117
от «31» августа 2024 г.

Рабочая программа коррекционно-развивающего занятия
«Адаптивная физическая культура»
6-8 класс

(Вариант 2 СИПР)

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с глубокой умственной отсталостью вариант 2.

Программа по АФК направлена на лечение заболеваний, профилактику их осложнений, на предупреждение обострений у младших школьников с нарушениями в развитии. Суть предложенной адаптированной программы по АФК заключается в том, чтобы учесть все возможные подходы для нивелирования, компенсации, коррекции отклонений в физическом развитии младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья с тем, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

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, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

II. Общая характеристика коррекционного курса

Специальные занятия по адаптивной физкультуре (АФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в школе. Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях, комплексы занятий по АФК для детей с ограничениями в здоровье.

Занятия адаптивной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития. Наряду с имеющимися тяжелыми нарушениями речи у обучающихся наблюдаются нарушения физического здоровья и патологические нарушения, требующие специальной, дополнительной, лечебно – восстановительной работы, направленной на коррекцию недостатков и нормализацию физического развития ребенка в соответствии с его возрастными возможностями. Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

Эффективное влияние на все без исключения психические функции оказывают систематическое использование корригирующих и лечебных упражнений. Это доказывать не приходится, в исследованиях видных психологов: Л.С.Выготского(1956г.), Ж. Пиаже (1956г.) и т.д. показано наличие прямой корреляционной связи между характером двигательной активности и проявлениями восприятия, памяти, мышления и эмоций у таких детей.

III. Описание места учебного предмета

Срок реализации предмета адаптивная физическая культура для обучающихся с глубокой умственной отсталостью (2вариант) составляет 1 год при 2 часах в неделю ,68 часов в год. Коррекционная работа проводится на уроке и по необходимости, после уроков.

Класс	В неделю	Количество недель	Всего за год
6 класс	2 часа	34 недели	68 часов
7 класс	2 часа	34 недели	68 часов
8 класс	2 часа	34 недели	68 часов

IV. Результаты освоения предмета

- восприятие собственного тела;
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
- умение радоваться успехам: прыгнул, пробежал и др.
- осознание своих физических возможностей и ограничений;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей

Личностные результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, бережному отношению к материальным ценностям.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

V. Содержание предмета.

Программа предполагает работу по следующим разделам: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Туризм». «Физическая подготовка»

1) Построения и перестроения

Принятие исходного положения для построения (основная стойка). Построение в колонну по одному. Повороты на месте направо, налево. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

2) Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения

Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (

Общеразвивающие упражнения

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. 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. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Приседание.

Ходьба и бег

Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Прыжки

Прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте.

Ползание, подлезание

Ползание на четвереньках. Подлезание под препятствия на четвереньках.

Передача предметов

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

«Коррекционные подвижные игры»

1) *Элементы спортивных игр и спортивных упражнений*

Формирование умения: узнавать баскетбольный мяч, волейбольный мяч, футбольный мяч.

2) *Подвижные игры*

Формирование умения соблюдать правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото» «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Гуси-лебеди».

«Туризм»

Туристический инвентарь для похода

Формирование умения узнавать, различать предметы туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок)

VI. Тематическое планирование по адаптивной физической культуре 6 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила учебных кабинетов	2
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	2
3	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. Игра «Кран откройся»	2
4	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. Игра «Кран откройся»	2
5	Построение в колонну по одному, по два. Игра «Чья колонна быстрее построится»	2
6	Построение в колонну по одному, по два. Игра «Чья колонна быстрее построится»	2
7	Повороты на месте направо, налево. Игра «Мы делили апельсин».	2
8	Повороты на месте направо, налево. Игра «Мы делили апельсин».	2
9	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя.	2
10	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя.	2
11	Игра «Понюхаем цветы»	2
12	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время ходьбы.	2
13	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время ходьбы.	2
14	Игра «Понюхаем цветы»	2
15	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время бега. Игра «Понюхаем цветы»	2
16	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении. Игра «Совушка»	2
17	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами. Игра «Совушка»	2
18	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: по дорожке. Игра «Веребочка»	2
19	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: по дорожке. Международный день отказа от курения	2
20	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Игры «Совушка», «Веребочка»	2
21	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Игры «Совушка», «Веребочка»	2

22	Бег в колонне за учителем. Игра «перемена мест»	2
23	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Игра «Пятнашки»	2
24	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Всемирный день здоровья	2
25	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Игра на географию тела.	2
26	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Игра на географию тела.	2
27	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Игра на географию тела.	2
28	Круговые движения кистью.	2
29	Круговые движения кистью.	2
30	Сгибание фаланг пальцев. Игра на географию тела.	2
31	Сгибание фаланг пальцев. День славянской культуры	2
32	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Игра «Силачи».	2
33	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи»	2
34	Контрольные упражнения	2
	ИТОГО	68

VI. Тематическое планирование по адаптивной физической культуре 7 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила учебных кабинетов	2
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	2
3	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. Игра «Кран откройся»	2
4	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. Игра «Кран откройся»	2
5	Построение в колонну по одному, по два. Игра «Чья колонна быстрее построится»	2
6	Построение в колонну по одному, по два. Игра «Чья колонна быстрее построится»	2
7	Повороты на месте направо, налево. Игра «Мы делили апельсин».	2
8	Повороты на месте направо, налево. Игра «Мы делили апельсин».	2
9	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя.	2
10	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя.	2
11	Игра «Понюхаем цветы»	2
12	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время ходьбы.	2
13	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время ходьбы.	2
14	Игра «Понюхаем цветы»	2
15	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время бега. Игра «Понюхаем цветы»	2
16	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении. Игра «Совушка»	2
17	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами. Игра «Совушка»	2

18	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: по дорожке. Игра «Веребочка»	2
19	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: по дорожке. Международный день отказа от курения	2
20	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Игры «Совушка», «Веребочка»	2
21	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Игры «Совушка», «Веребочка»	2
22	Бег в колонне за учителем. Игра «перемена мест»	2
23	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Игра «Пятнашки»	2
24	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Всемирный день здоровья	2
25	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Игра на географию тела.	2
26	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Игра на географию тела.	2
27	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Игра на географию тела.	2
28	Круговые движения кистью.	2
29	Круговые движения кистью.	2
30	Сгибание фаланг пальцев. Игра на географию тела.	2
31	Сгибание фаланг пальцев. День славянской культуры	2
32	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Игра «Силачи».	2
33	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи»	2
34	Контрольные упражнения	2
	ИТОГО	68

VI. Тематическое планирование по адаптивной физической культуре 8 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила учебных кабинетов	2
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	2
3	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. Игра «Кран откройся»	2
4	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. Игра «Кран откройся»	2
5	Построение в колонну по одному, по два. Игра «Чья колонна быстрее построится»	2
6	Построение в колонну по одному, по два. Игра «Чья колонна быстрее построится»	2
7	Повороты на месте направо, налево. Игра «Мы делили апельсин».	2
8	Повороты на месте направо, налево. Игра «Мы делили апельсин».	2
9	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя.	2
10	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя.	2
11	Игра «Понюхаем цветы»	2
12	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время ходьбы.	2
13	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос	2

	(рот), выдох через рот (нос) во время ходьбы.	
14	Игра «Понюхаем цветы»	2
15	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время бега. Игра «Понюхаем цветы»	2
16	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении. Игра «Совушка»	2
17	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами. Игра «Совушка»	2
18	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: по дорожке. Игра «Веровочка»	2
19	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: по дорожке. Международный день отказа от курения	2
20	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Игры «Совушка», «Веровочка»	2
21	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Игры «Совушка», «Веровочка»	2
22	Бег в колонне за учителем. Игра «перемена мест»	2
23	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Игра «Пятнашки»	2
24	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Всемирный день здоровья	2
25	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Игра на географию тела.	2
26	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Игра на географию тела.	2
27	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Игра на географию тела.	2
28	Круговые движения кистью.	2
29	Круговые движения кистью.	2
30	Сгибание фаланг пальцев. Игра на географию тела.	2
31	Сгибание фаланг пальцев. День славянской культуры	2
32	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Игра «Силачи».	2
33	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи»	2
34	Контрольные упражнения	2
	ИТОГО	68

VII. Материально-техническое обеспечение

Список учебно-методической литературы.

1. М.Н. Перова Методика преподавания физической культуры в коррекционной школе, М., ВЛАДОС, 2001 г.
2. Е.С. Черник Физическая культура во вспомогательной школе, М., Учебная литература, 1997 г.

Технические средства обучения:

1. Канат для лазанья.
2. Скамейка гимнастическая.
3. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные.
4. Скакалка гимнастическая.
5. Маты гимнастические.
6. Гимнастические палки

7. Стенка гимнастическая.
8. Кегли.
9. Обручи.
10. Флажки.
11. Рулетка измерительная.
12. Лыжи.