

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство науки и просвещения Ульяновской области
МУ отдел образования МО «Тереньгульский район»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Скугареевская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»
На заседании ШМО
Протокол №1
От 29.08.23г.
Руководитель ШМО
 И. Г. Емельянова

«СОГЛАСОВАНО»
зам. директора по УВР
 Е.Н. Кудряшова



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА» ДЛЯ УЧАЩЕГОСЯ 6 КЛАССА
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ВАРИАНТ 2)

Учитель: Емельянова Ирина Григорьевна Количество
часов: 34 часа (1 час в неделю)

2023-2024 уч.г.

Рабочая программа составлена с учётом возможного дистанционного обучения в условиях новой коронавирусной инфекции.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся 6 класса составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

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

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся учебного предмета «Адаптивная физкультура» могут стать: 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. 3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры.*
- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

. Дыхательные упражнения. Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Дальнейшее обучение учащихся согласовывать дыхание и движения, выполняемые в различном темпе.

Построения и перестроения. Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее. Продолжение обучения учащихся рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в колонне по одному, по два, четверками, по кругу, в шеренге, с различными движениями руками. Ходьба в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед-назад, с закрытыми глазами. Соревновательные упражнения в ходьбе в мешках, на тренажерах. Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки. Совместное с учащимися создание конструкций из модульного оборудования по словесной инструкции. Упражнения с кольцевыми лентами, для развития согласованности движения рук, ног, туловища, совершенствование и коррекции нарушений координаций движений, активизации общей рецепции моторного аппарата учащихся.

Бег. Бег на перегонки, на скорость. Бег на месте с использованием напольных тренажеров. Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу. Бег по двое-трое с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Формирование умений учащихся сочетать бег с движениями с мячом. Расширение среды для двигательного развития учащихся. Бег змейкой по нарисованной линии. Обучение бегу наступая в обручи, разложенные «змейкой» Обучение учащихся непрерывному бегу, бегу на перегонки, бегу по пересеченной местности.

Обучение учащихся бегу со стартом из различных исходных положений

Бросание, ловля, метание. Совершенствование сформированных ранее умений учащихся бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (до десяти раз подряд), бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола (см. четвертый класс). Обучение учащихся перебрасывать мяч друг другу снизу, через сетку. Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную, горизонтальную цель «ведущей» рукой Развитие умений учащихся перебрасывать друг другу набивной (сенсорный) мяч (диаметром 20 см), мячи из игры «Бросайка», бросать их в цель: в подушку, мягкий модуль «Труба» или игровую трубу «Перекасти поле», установленные вертикально или горизонтально. Обучение учащихся броскам мячей разного объема из различных исходных позиций, например, стоя на коленях, сидя. Совершенствование приемов бросания баскетбольного мяча в баскетбольную корзину.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Спортивные соревнования по типу преодоления препятствий : «Дорога из валунов», «Туннель», «Прыжок», «Скалолаз», «Водопад», «Чаща» и др. Городки. Футбол (по упрощенным правилам), Игра «Бросайка» (Боche), Бадминтон. Настольный теннис

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов	Всего часов
1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	15ч
2	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	10ч
3	Ходьба и упражнения на равновесие	5ч
4	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	4ч
	Итого	34ч.

