


<b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>	
	<b>ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА. ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.</b>
<b>ПОДПИСЬ</b>	
<b>Общий статус подписи:</b>	Подпись верна
<b>Сертификат:</b>	00D25E5AA0686530F85BDC821DADB25F1
<b>Владелец:</b>	RU, Иркутская область, мкр. Центральный, д.18, Саянск, ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ "СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ Г. САЯНСКА", 1033801912627, 04732985886, 3814008237, 381400001634, internatsayansk@list.ru, Директор Ольга Владимировна Воинкова
<b>Издатель:</b>	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
<b>Срок действия:</b>	Действителен с: 16.03.2022 10:17:00 UTC+08 Действителен до: 09.06.2023 09:15:00 UTC+08
<b>Дата и время создания ЭП:</b>	01.09.2022 13:19:28 UTC+08

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат г. Саянска»**

Утверждаю:  
директор школы-интерната  
О.В.Воинкова  
«01» 09.2022 г.

Рассмотрено на заседании МО  
протокол № 1  
от «30» 08.2022 г.

Согласовано:  
зам. директора по УР  
С.В. Хромова  
«31» 08.2022 г.

**Рабочая программа  
по предмету «Адаптивная физкультура»  
для совершеннолетних обучающихся  
на 2022-2023 учебный год  
5-9 год обучения**

## 1. Пояснительная записка

**Целью обучения** является освоение обучающимися системы двигательных координации, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- формирование целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.
- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- стимуляция появления новых движений;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- приучение к дисциплинированности, организованности, элементарной самостоятельности.

## 2. Общая характеристика занятий.

Содержание занятий «*Адаптивная физкультура*» представлено следующими разделами:

1. Игры и общеразвивающие упражнения
2. Броски мяча. ОРУ и дыхательные упражнения
3. Ходьба и бег.
4. Дыхательные и ОРУ.
5. Построение и перестроение.

### Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа

<i>№ раздела</i>	<i>Количество учебных часов</i>	
1	<i>Очная форма обучения</i>	4
2	<i>Консультативная помощь обучающимся</i>	4
3	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	50
	Общее количество часов	<b>58</b>

## 3. Место занятий в учебном плане.

Коррекционный курс «*Адаптивная физкультура*» входит в обязательную часть учебного плана. Обучение осуществляется с учетом усложнения на каждый год. На каждом последующем году ведется работа по уточнению имеющихся знаний, умений и навыков и их дальнейшее расширение.

## 4. Планируемые результаты:

- повышение реабилитационного потенциала коррекцию физического развития.

- развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой;
- умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение выполнять движения, действия по показу, словесной инструкции;
- умение делать простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях;

На занятиях «*Адаптивная физкультура*» идет формирование **личностных качеств** каждого обучающегося в зависимости от индивидуальных особенностей, которые представлены в СИПР обучающихся.

### **5. Содержание занятия.**

Содержание коррекционного курса «*Адаптивная физкультура*» нацелено на формирование жизненных компетенций, подготавливающих учащихся к самостоятельной жизни.

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.

Ходьба

Прыжки

Бросание, ловля, метание, переноска грузов

Ползание и лазанье

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде

Ходьба и упражнения в равновесии

Прыжки Бросание, ловля, метание. Ползание и лазанье

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Подвижные игры

### **Организация обучения совершеннолетних обучающихся**

Обучение осуществляется по очно - заочной форме. Программа разделена на классно- урочные, консультативные и часы, отведенные на закрепление материала в самостоятельном режиме.

Очная форма обучения осуществляется по классно- урочной системе, периодичность проведения учебных сессий – 2 раза за учебный год.

Групповые и индивидуальные консультации проводятся учителем - дефектологом, который выезжает к обучающимся в организацию по утвержденному расписанию.

Часы, отведенные на закрепление материала, совершеннолетние обучающиеся осваивают самостоятельно (выполняя практические задания), разработанные учителем- дефектологом в рамках закрепленного учебного материала под контролем специалиста психоневрологического интерната.

**6. Тематическое планирование занятий «Адаптивная физкультура» 5-9 год обучения.**

Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения
		Ориентировка в помещении. Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища.
<b>Очное обучение (осенняя сессия) 2 часа</b>		
<i>Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Положи мяч», «Переложил флажок».</i>	<i>1</i>	<i>01.11</i>
<i>Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Мяч вперед».</i>	<i>1</i>	<i>02.11</i>
<b>Игры</b> «Запрещенное движение», «Узнай на ощупь», «Пчелки», «Лови, бросай. упасть не давай»,	1	27.12
<b>Очное обучение (весенняя сессия) 2 часа</b>		
<i>Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения с кубиком и флажком.</i>	<i>1</i>	<i>20.03</i>
<i>Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Упражнения на координацию движений.</i>	<i>1</i>	<i>22.03</i>
Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, влево, вправо.	1	28.03
Упражнение для плечевого пояса и рук; для туловища. «Попади в мишень»; «Мяч вперед»; «Подними мяч».	1	18.05

**Часы, отведенные на закрепление материала в самостоятельном режиме      50ч**

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Виды деятельности
---	----------------------	--------------	-------------------

1.	Игры и общеразвивающие упражнения.	10	Ходьба в разном темпе (быстро, медленно). Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала. Бег на скорость с высокого старта на 30 м по команде учителя ОРУ с мячами «Веровочка под ногами».
2.	Броски мяча. ОРУ и дыхательные упр.	10	Повторение и закрепление упражнений данных в программе предыдущих классов. Ритмические упражнения Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш - ходьба, полька - прыжки, вальс - плавные упражнения). Метание теннисного мяча на дальность. Броски малого мяча друг другу. Игра «Вышибало».
3.	Ходьба и бег. Дыхательные и ОРУ. Построение и перестроение.	20	Углубленное дыхание и при выполнении упражнений по подражанию.
			Основные положения и движения. Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя. Упражнения на осанку. Ходьба на пятках, носках, с изменением направления. Бег в равномерном темпе. Упражнения в беге по прямой. Игра «Вызов номеров». ОФП челночный бег 3x10 м.
4	Броски мяча. ОРУ с мячами и дыхательные упр.	5	Метание теннисного мяча на точность. Броски теннисного мяча друг другу. Игра «Невод».
5	Игра: «Салки».	5	Перешагивание через препятствия различной высоты. Равновесие на одной ноге. Основные положения и движения головы, выполняемые на месте. Разминка под музыку. Игра «Салки».

### 7. Учебно-методический комплекс:

Для подготовки и проведения уроков, практических работ используется следующая методическая литература:

1. Афанасьева Л.В., Гордеюк Т.Н. Особенности образовательного процесса в классах коррекции: технологии, уроки развития. - Волгоград: Учитель, 2010.
2. Воронкова В.В., Казакова С.А. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя. – М.: Гуманитар. ИЦ ВЛАДОС, 2006. – 247с.
3. Галле А, Г., Кочеткова Л.Л. Практико-ориентированная деятельность педагога с детьми-инвалидами. Методические рекомендации. – Иркутск: ИГПУ, 2005
4. Галле А, Г., Кочеткова Л.Л. Программа по обслуживающему труду для детей с умеренной умственной отсталостью. 6-9 классы. – М.: АРКТИ, 2009.
5. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специального (коррекционного) общеобразовательного учреждения VIII вида: Методическое пособие. – 2 изд. – М.: НЦ ЭНАС, 2012.

6. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя/ С.А. Львова. - М.: Гуманитар. ИЦ ВЛАДОС, 2015.–136с.
7. Николаенко Н.Н., Николаенко Т.Н., Худоярова С.Н. Методические рекомендации по проведению уроков трудового обучения в начальных классах. – М.: ЦГЛ, Ставрополь: Сервисшкола, 2015.