

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основной общеобразовательной школы п.Гирсово
Юрьянского района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ ООШ п. Гирсово
_____ /С.В. Лаптева

приказ № 53
от «01» сентября 2023 г.

**Программа
учебного курса
«Адаптивная физкультура»
(предметная область « физическая культура»)
9б класса
на 2023 -2024г**

Составитель :
Пестриков Дмитрий Евгеньевич
учитель первой квалификационной
категории.

1. Введение

Программа разработана в соответствии с ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки № 1599 от 19.12.2014г.), на основе «Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» МКОУ ООШ п.Гирсово

В повседневной жизни, участвуя в разных видах деятельности, ребенок с тяжелыми и множественными нарушениями развития попадает в ситуации, требующие от него использования математических знаний. Так, накрывая на стол на трёх человек, нужно поставить три тарелки, три столовых прибора и т.д.

У большинства обычно развивающихся детей основы математических представлений формируются в естественных ситуациях. Дети с выраженным нарушением интеллекта не могут овладеть элементарными математическими представлениями без специально организованного обучения. Создание практических ситуаций, в которых дети непроизвольно осваивают доступные для них элементы математики, является важным приемом в обучении. Ребенок учится использовать математические представления для решения жизненных задач: определять время по часам, узнавать номер автобуса, на котором он сможет доехать домой, расплачиваться в магазине за покупку, брать необходимое количество продуктов для приготовления блюда (например, 2 помидора, 1 ложка растительного масла) и т.п.

Цель обучения развитие двигательных возможностей на уроках АФК у учащихся с нарушением интеллекта в сочетании с двигательными нарушениями.

Основные задачи реализации содержания:

- поддержание жизненно-важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем); - улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- стимуляция появления новых движений;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения;
- развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- мотивация двигательной активности;
- развитие моторной ловкости;
- развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;
- формирование ориентировки в пространстве;
- получение нового сенсомоторного опыта.

2. Общая характеристика учебного курса

Адаптивная физкультура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Адаптивная физкультура рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушения физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привить устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

3. Место учебного курса в учебном плане

Рабочая программа по адаптивной физкультуре разработана и рассчитана на 34 учебных недели (68 часов, по 2 часа в неделю)

4. Возможные (примерные) личностные и предметные результаты освоения учебного курса

личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Возможные личностные результаты:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения.

Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Возможные предметные результаты:

- правильное выполнение упражнений
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья.
- формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений.
- укрепление здоровья и закаливание занимающихся учащихся;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и зрительного нерва;
- воспитание общей выносливости, ловкости, чувства коллективизма и командного духа;

- изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;
- выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;
- изучение нетрадиционных форм дыхательной и двигательной гимнастики;

5. Содержание учебного курса

Упражнения на дыхание.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

Основные положения и движения.

Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью.

Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем

Упражнения на формирование правильной осанки.

Принятие правильной осанки стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости.

Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения.

Прохлопывание простого ритмического рисунка.

Ходьба и бег

Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию

Прыжки.

Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты

Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

Лазание, перелезание, подлезание.

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Упражнения на равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.

Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.

Расхождение при встрече вдвоем на полосе, шириной 20-30 см.

Игры

«Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру», «Вот так поза», «Поймай комара». «Лошадки».

Строевые упражнения: построение с помощью учителя в круг, по одному, повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой моторики: упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика.

Координационные упражнения: смыкание, размыкание; построение в колонну, шеренгу, повороты на месте; основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища со одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновесие

Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура» составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ урок	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Знакомство с физкультурным залом	1	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам. Различать оборудование для уроков физкультуры. Правила поведения во время занятий физическими упражнениями.
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1	
3	Упражнение в построении парами.	1	Понятие о построении парами.
4	Упражнение в построении по одному в ряд	1	Понятие о построении по одному в ряд.
5	Ходьба стайкой за учителем.	1	Понятие о ходьбе стайкой.
6	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	1	Понятие о ходьбе в заданном направлении.
7	Бег по сигналу вслед за направляющим.	1	Понятие о беге по сигналу вслед за направляющим.
8	Подскоки на мячах – фитболах.	1	Выполнение подскоков на мячах–фитболах.
9	Прокатывание мяча двумя руками учителю.	1	Прокатывание мяча
10	Ловля мяча, брошенного учителем.	1	Ловля брошенного мяча.

11	Совершенствование построения в ряд.	1	Построение. Выполнение команды: «Становись!»
12	Совершенствование построения в колонну друг за другом.	1	Построение в колонну друг за другом.
13	Ходьба по дорожке в заданном направлении.	1	
14	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках.	1	
15	Бег за учителем с ленточкой в руках.	1	
16	Бег по сигналу врассыпную.	1	
17	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	1	Подскоки.
18	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1	Пролезание под дугой на четвереньках.
19	Ходьба по сенсорной тропе	1	Ходьба.
20	Ходьба по коврику «ГОФР».	1	
21	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.	1	Бег.
22	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1	
23	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1	
24	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты».	1	Выполнение правил игры.
25	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице.	1	
26	Построение с санками в шеренгу.	1	Построение.
27	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.	1	Перестроение из шеренги в колонну.
28	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1	Ходьба по кругу
29	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.	1	Подскоки на двух ногах с продвижением вперед
30	Коррекционные подвижные игры: «По канату».	1	Выполнение правил игры.
31	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал».	1	
32	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1	

33	Подвижная игра «Мыши и кот».	1	
34	Подвижная игра «Догони мяч».	1	
	Итого	34	

7. Материально- техническое обеспечение

- Мячи разных размеров и назначений
- Кегли
- Скакалки
- Обручи
- Кубики
- Маты
- проектор;
- компьютер.