

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Администрации Усть-Пристанского района

МКОУ "Елбанская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением
начальных классов
Руководитель ШМО


_____ И.В.Захарова

Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



_____ И. Чужикова

Приказ №63 от «30»
августа 2024 г.



АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Адаптивная физкультура»

Надомное обучение (Вариант 2)

9 класс

Елбанка 2024 год

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного Стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФАООП УО).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; — раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне; — формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Адаптивная физкультура» является частью предметной области «Физическая культура» и включает в себя разделы:

- .коррекционные подвижные игры
- . физическая подготовка

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- . обогащение чувственного опыта;
- . коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- . формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физкультура» реализуется в рамках предметной области «Физическая культура».

В учебном плане предмет представлен с расчетом 0,5 часа в неделю, 17 часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты обучающиеся

получат возможность научиться:

- Осознавать себя как «Я» и знать свою принадлежность к определенному полу.
- Социально-эмоциональному участию в процессе общения и совместной деятельности.
- Уважительному отношению к окружающим.

Обучающиеся получат возможность приобрести:

- мотивацию к учебной деятельности.
- начальные навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
- доступные социальные роли (обучающегося).
- навыки адаптации в окружающем мире.
- навыки безопасного и здорового образа жизни.

Предметные результаты

1. Повышение уровня самостоятельности, эмоционального комфорта при общении со сверстниками, учителями.
2. Проявление желания, интереса к занятиям по физической культуре, развивать любознательность, внимание друг к другу.
3. Знание что такое строй, выполнение перестроения, выполнение всех видов лазания, выполнение простейшего опорного прыжка, умение держать равновесие.

Содержание учебного предмета

Коррекционные подвижные игры

Подвижные игры

Закрепление различных подвижных игр.

Физическая подготовка

Построения и перестроения

Закрепление ранее изученных строевых приемов.

Расчет по порядку.

Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя.

Построение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

- Ритмичное углубленное дыхание при выполнении упражнений по показу и словесной инструкции.
- Исходные положения: лежа, сидя, стоя.
- Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.

Ходьба и бег

Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.

- Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя.
- Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя.
- Перемещение боком приставными шагами.
- Эстафета с бегом.

Прыжки

- Закрепление ранее изученных видов прыжков.

Подлезание, лазание, перелезание

Перешагивание через препятствия различной высоты.

- Преодоление 3-4 различных препятствий.

Равновесие

- Ходьба по гимнастической скамейке группами.
- Удержание _____ равновесия (на одной ноге) на гимнастической скамейке.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза

- Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением.
- Броски мяча на дальность.
- Отбивание мяча об пол.
- Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места

Тематическое планирование

| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Виды деятельности |
|----------|---|--------------|---|
| | Построение и перестроение | 4 | |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. | 1 | Упражнения на совершенствование двигательного-координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют построение в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному в совместной деятельности с педагогом. поворотам направо, налево в совместной деятельности с педагогом и по подражанию. Обучение поворотам кругом в совместной деятельности с педагогом |
| 2 | Принятие исходного положения для построения и перестроения (стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). | 1 | |
| 3 | Построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. | 1 | |
| 4 | Построение в колонну по одному, равнение в затылок | 1 | |
| | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | 5 | |
| 5 | Понятие «право» и «лево» | 1 | Упражнения на совершенствование двигательного-координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. |
| 6 | Правая и левая рука и нога. | 1 | |
| 7 | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед | 1 | |
| 8 | Повороты на месте направо,налево | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | | | Выполняют ходьбу с изменением темпа в совместной деятельности с педагогом. |
| 9 | Повороты на месте направо,налево | 1 | |
| | Ходьба и бег | 2 | Выполняют бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа) в совместной деятельности с учителем. |
| 10 | Бег за учителем «Догони Мишутку». | 1 | |
| 11 | Чередование бега с ходьбой. | 1 | Ходьбу по кругу с различными движениями в совместной деятельности с педагогом. Бег парами, держась за руки с помощью учителя. Бег по кругу, держась за руки в совместной деятельности с учителем. |
| | Элементы спортивных игр и спортивных упражнений | 2 | |
| 12 | Помахивание флажками над головой и в ходьбе. | 1 | Упражнения на совершенствование двигательных умений и навыков. |
| 13 | Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. | 1 | Выполняют удар по волану, правильно удерживая ракетку в совместной деятельности с учителем. Упражнения на умения сбивать мячом кегли руками в совместной деятельности с учителем. Упражнения на умения отбивать мяч правой и левой ногой, стоя на месте в совместной деятельности учителем. |
| | Ползание, подлезание, лазание, перелезание | 3 | |
| 14 | Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя. | 1 | Упражнения на совершенствование двигательно- координационных умений и навыков. |
| 15 | Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя | 1 | Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. |
| 16 | Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя | 1 | Выполняют Ползания по скамейке на животе помощь учителя Ползанье на полу в совместной деятельности с учителем. Ползанье на четвереньках в разных направлениях между |

| | | | |
|-----------|--------------------------------|-----------|--|
| | | | предметами с помощью учителя. Ползание на четвереньках и на животе с последующим перелезанием через препятствия с помощью учителя |
| | Прыжки | | |
| 17 | Прыжки на одной ноге на месте. | 1 | Упражнения на совершенствование двигательных координационных умений и навыков. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за действиями учителя. Практические упражнения. Выполняют прыжки, сидя на мячах в совместной деятельности с учителем. |
| | Итого | 17 | |

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические маты, перекладина, шведская стенка, канаты, скамейки, обручи, фишки.

Оборудование для проведения подвижных игр: флажки, ленты, мячи разного диаметра, кегли, ракетки для бадминтона.

Для ориентировки в пространстве применяются карточки для направления, стикеры для обозначения и ориентировки.

Лист корректировки рабочей программы

В связи с _____ произведена корректировка рабочей программы по _____ в 9 классе

| Количество пропущенных уроков | Корректируемый раздел (часов по плану/ часов после корректировки) | Корректируемые темы (кол-во часов по плану/ кол-во часов после корректировки) | За счет чего произведена корректировка (объединение уроков) | Сроки проведения план/факт |
|-------------------------------|---|---|---|----------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Учитель _____

Дата _____