

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Администрации Нижнеудинского района

МКОУ "Алыгджерская СОШ"

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО

Буракова И.П.

Протокол № 1
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР

Астафьева Т.Н.

б/н от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ
«Алыгджерская СОШ»

Болюх Л.В.

Приказ № 41
от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Адаптивная физкультура»

для обучающихся 8 классов

Алыгджер 2023

1. Пояснительная записка.

Цель программы: коррекция дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых учащихся.

Задачи программы:

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

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.

Занятия адаптивной физической культурой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков.

Занятия физической культурой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков

Рабочая программа по физической культуре в 8 классе в соответствии ОБУП и Учебным планом СКО школы – интернат VIII вида рассчитана на 34 учебных недели.

Распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов по рабочей программе осуществляется следующим образом:

| Тема | Количество часов |
|------------------------------|------------------|
| Вводный урок. | 1 |
| Лёгкая атлетика. | 37 |
| Гимнастика. | 29 |
| Спортивные и подвижные игры. | 35 |
| Итого | 102 часа |

Планирование коррекционной работы

1. Развитие зрительного восприятия и зрительной памяти:

- развитие зрительного восприятия при выполнении упражнений с гимнастическими палками, большими и малыми мячами.
- коррекция устойчивости внимания;
- броски мяча в кольцо.

2. Развитие слухового восприятия и слуховой памяти:

- развитие слухового восприятия на задания со слов учителя и выполнение команд учителя;
- развитие механической и слуховой памяти при проведении разминки;
- выполнение основных команд: «Раняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте стой!», «Шагом марш!»

3. Развитие импрессивной речи:

- формирование умений слушать речь отвечающих и учителя;
- развитие умения выполнять определенные задания, упражнения.

4. Развитие пластичности и гибкости:

- через гимнастические упражнения
- лазанье по наклонной гимнастической скамейке, перелазание через скамейку произвольным способом.

5. Коррекция мышления.

- совершенствовать навыки и умения полученные ранее;
- развитие логического мышления на всех этапах урока;
- соблюдения правил техники безопасности.

6. Коррекция познавательной деятельности:

- активизировать познавательную деятельность развивающими вопросами, нестандартными заданиями:
- создание проблемных ситуаций, частичного поиска;
- вовлекать учащихся в творческие задания: (разминка в виде игры).

7. Коррекция и развитие двигательной активности:

- бег и ходьба по диагонали, змейкой, с перешагиванием препятствий;
- чередование бега с ходьбой.

3.Основное содержание предмета.

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, перелазание, подлазание.

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», «Береги руки».

Возможные предметные результаты освоение АООП:

знать/понимать

- важность, необходимость занятий физической культурой для укрепления и поддержания здоровья.
- выполнять упражнения на выработку правильного дыхания (по показу учителя);
- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя с большей амплитудой, чем во 2 классе;
- выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- выполнять простейшие упражнения на равновесие;
- выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом и гимнастической палкой;
- выполнять простейшие упражнения на лазание, подлазание, перелазание;
- выполнять простейшие упражнения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками;
- играть в игры по инструкции педагога.

Оценка выявления предметных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

0 – не выполняет/ не понимает не узнаёт объект

1 – выполняет с помощью учителя/ не всегда понимает, не всегда узнает объект.

2 – выполняет по инструкции по образцу;

3 – выполняет самостоятельно/ понимает, узнаёт объект.

7. Календарно-тематическое планирование.

| п/п | Тема урока | Виды деятельности | Общее количество часов | Кол-во часов, преподаваемых учителям | Дата | Кол-во часов для самостоятельного изучения. | Дата |
|-----|------------------------|---|------------------------|--------------------------------------|------|---|------|
| 1 | Упражнения на дыхание. | Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. | 6 | 1,5 | | 4,5 | |

| | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|--|
| | | <p>«Самолет» – у, у, у – выдох.</p> <p>«Жук» – ж – ж – ж – выдох.</p> <p>Из положения стоя:</p> <p>«Гуси», «Дровосеки», «Косари», «Сдуваем шарик», «Насос».</p> <p>Глубокий вдох через нос и выдох через рот.</p> | | | | |
| 2 | Основные положения и движения. | <p>Вращение головой – «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.</p> <p>Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью.</p> <p>Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам – движение рук из данных положений.</p> <p>Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями».</p> <p>Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны – «Насос».</p> <p>Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и пережат на пятки.</p> <p>Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.</p> | 8 | 2 | 6 | |
| 3 | Упражнения на формирование правильной осанки. | <p>Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя.</p> <p>Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек.</p> | 4 | 1 | 3 | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|----|---|--|---|--|
| | | Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. | | | | | |
| 4 | Ритмические упражнения. | Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнения в медленном темпе. | 12 | 3 | | 9 | |
| 5 | 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. Чередование бега с ходьбой. | 8 | 2 | | 6 | |
| 6 | Прыжки. | Прыжки на двух ногах с передвижением вперед. Подпрыгнуть вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см. | 8 | 2 | | 6 | |
| 7 | Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов. | Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне. Переноска 3-4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов | 8 | 2 | | 6 | |
| 8 | Лазание, перелазание, подлазание. | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Пролазание через обруч, стоящий вертикально. Подлазание под препятствие | 4 | 1 | | 3 | |

| | | | | | | |
|----|---------------------------|---|------|-----|--|-----|
| | | на четвереньках. Перешагивание через гимнастическую палку. | | | | |
| 9 | Упражнения на равновесие. | Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две-три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс. | 4 | 1 | | 3 |
| 10 | Игры | «Пузырь», «Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах. «Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараясь поймать комара. «Лошадки» - лошадка, кучер – бег парами. «Береги руки». Водящий старается ударить играющих по рукам. | 8 | 2 | | 6 |
| | Итого: | | 102ч | 17ч | | 85ч |

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Программы:

- Программа обучения детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью под общей редакцией Л.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой.- Санкт – Петербург, 2011г.

- Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. (НИИ Дефектологии АПН СССР).- М.,1983 г.

Дополнительные учебные пособия:

1. «Развивающие и обучающие игры» С. О. Чебаева. Москва «Астрель» 2010 г.
2. Методика физического воспитания М. « Просвещение» 1980г.
3. А.Н.Смирнов «Коррекционно-воспитательная работа во вспомогательной школе» М. Просвещение1980.
4. Г.М. Дульнев. Учебно-воспитательная работа во вспомогательной школе.
5. Ян Андреев « Коррекционная работа во вспомогательной школе

Предметно-развивающая среда:

- дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см);

- дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.);
- кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов;
- массажные кольца, валики, мячи (0 5 см, 6 см, 7 см, 8 см, 9 см, 10 см, 55 см, 65 см, 75 см);
- мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г);
- мячи разного размера и цвета (большие, средние и малые, легкие и тяжелые, в том числе сенсорные (набивные) трех размеров;
- атрибуты для подвижных игр;
- обручи трех-четырех цветов (красный, желтый, синий, зеленый) и двух размеров (большие и маленькие);
- погремушки;
- полифункциональное игровое оборудование: «Дидактическая черепаха» с пятью чехлами, «Змейка», игровая дорожка, «Пирамида», набор «Набрось колечко»; коврики «Гофр», «Топ-топ», со следочками; напольная дорожка «Гусеница», детская сенсорная дорожка, полифункциональный модульный набор «Гномик» («Радуга и др.), игровое панно «Ежик», игровой набор «Бросай-ка», «Лента-гусеница» (красная, желтая, синяя, зеленая).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Разделы, темы программы | Общее кол-во часов | Кол-во часов, преподаваемых учителем | Дата | Кол-во часов для самостоятельного изучения | Дата |
|------------------------|--|--------------------|--------------------------------------|------|--|------|
| 1 | Вводный урок | 1 | 0.5 | | 0.5 | |
| Легкая атлетика | | | | | | |
| 2-3 | Сочетание разновидностей ходьбы и способы передвижения. | 2 | | | 2 | |
| 4 | Совершенствование способов ходьбы. | 1 | | | 1 | |
| 5 | Техника ходьбы. | 1 | 0.5 | | 0.5 | |
| 6-9 | Упражнения на равновесие. Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две-три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс. | 4 | | | 4 | |
| 10 | Техника бега на короткие дистанции. | 1 | 0.5 | | 0.5 | |

| | | | | | | |
|-------|---|---|-----|--|-----|--|
| 11 | Бег на короткие дистанции– зачетный урок | 1 | | | 1 | |
| 12-13 | Эстафетный бег. Игры по выбору | 2 | | | 2 | |
| 14 | Игры по выбору. | 1 | | | 1 | |
| 15-17 | Игры по выбору | 3 | | | 3 | |
| 18-19 | Прыжковые упражнения. | 2 | 0.5 | | 1.5 | |
| 20-21 | Метание мяча в цель, стоя из-за головы. | 2 | 0.5 | | 1.5 | |
| 22-23 | Метание мяча на дальность с двух шагов. | 2 | 0.5 | | 1.5 | |
| 24-26 | Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину. | 3 | | | 3 | |
| 27 | Метание мяча - зачетный урок. Прыжки в длину | 1 | 0.5 | | 0.5 | |
| 28-35 | Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов. | 8 | 0,5 | | 7,5 | |
| 36-38 | Прыжки в длину- зачетный урок. Силовые упражнения | 3 | | | 3 | |
| | Гимнастика | | | | | |
| 39-40 | Строевые упражнения. | 2 | 0.5 | | 1.5 | |
| 41-42 | Ходьба и бег по гимнастической скамейке | 2 | | | 2 | |
| 43-46 | Прыжки через скакалку. | 4 | 0.5 | | 3.5 | |
| 47-48 | Акробатика- кувырок вперед, назад. | 2 | 0.5 | | 1.5 | |

| | | | | | | |
|-------|--|---|-----|--|-----|--|
| 49-50 | Акробатика- стойка на лопатках, мост | 2 | 0.5 | | 1.5 | |
| 51-52 | Разминка. Акробатика - зачетный урок | 2 | | | 2 | |
| 53-54 | Прыжок в высоту способом перешагивание | 2 | 0.5 | | 1.5 | |
| 55-56 | Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега. | 2 | 0.5 | | 1.5 | |
| 57-58 | Прыжок в высоту с разбега-зачетный урок. | 2 | 0.5 | | 1.5 | |
| 59 | Прыжки в длину с разбега - зачетный урок | 1 | 0,5 | | 0,5 | |
| 60-67 | Прыжки на двух ногах с передвижением вперед. Подпрыгнуть вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см | 8 | 0,5 | | 7,5 | |
| | Спортивные и подвижные игры | | | | | |
| 68-70 | Правила игры в баскетбол. Техника безопасности. | 3 | 0,5 | | 2,5 | |
| 71-74 | Ведение и передача мяча на месте | 4 | 2 | | 2 | |
| 75-78 | Ведение и передача мяча в движении. | 4 | 0.5 | | 3.5 | |
| 79-80 | Действия игроков в нападении и защите | 2 | 0.5 | | 1.5 | |
| 81-84 | Броски мяча в корзину с двух беговых шагов. | 4 | 0.5 | | 3.5 | |

| | | | | | | |
|--------|---|------------|-----------|--|-----------|--|
| 85-86 | Броски мяча в корзину. Двухсторонняя игра. | 2 | | | 2 | |
| 87-88 | Подача и прием мяча через сетку. | 2 | 0.5 | | 1.5 | |
| 89-92 | Правила игры в пионербол и техника безопасности | 4 | 1 | | 3 | |
| 93-96 | Правила игры в волейбол и техника безопасности | 4 | 2 | | 2 | |
| 97-102 | Игры по выбору | 6 | 1 | | 5 | |
| | Всего | 102 | 17 | | 85 | |