

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Администрации Нижнеудинского района

МКОУ "Алыгджерская СОШ"

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО

Буракова И.П.
Протокол № 1
от «22» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР

Астафьева Т.Н.
б/н от «22» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ
«Алыгджерская СОШ»

Болюх Л.В.

Приказ №32
от «22» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Адаптивная физкультура»

для обучающихся 9 классов

Алыгджер 2024

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 9 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	