

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа п. Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской области**

Рассмотрено

на заседании методического объединения
учителей гуманитарного направления
Протокол № от «28» августа 2024г.

Проверено.

Заместитель директора по УВР
_____ /Громко И.А./
« 29» «августа» 2024г.

Утверждаю:

Директор школы:
_____ / Фенюк А.Н./
Приказ №231-ОД от « 30 » «августа» 2024г

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающегося с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
по предмету «Адаптивная физическая культура»
Класс 9**

Ф. И.О. учителя:

Босова Л. Н.

Пояснительная записка.

В соответствии ч.2 п.1. ст.34, п.5 ст. 41 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ГБОУ СОШ пос. Комсомольский создаются необходимые условия для обучения детей с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья.

Адаптированная образовательная программа основного общего образования (АООП ООО) по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года, №273 (Федеральный закон «Об образовании в РФ»);
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 г. №1026.
4. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
5. Адаптированная основная общеобразовательная программа для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 9.2) ГБОУ СОШ пос. Комсомольский.
6. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под ред. Л. Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой.

Цель изучения физической культуры обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) состоит в подготовке их к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

Задачи:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;

— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно- патриотической подготовке.

Основные направления коррекционной работы:

-развитие речи учащегося, организующей и направляющей его умственную и практическую деятельность, функцию общения;
-обучение работе по инструкции учителя и самостоятельно, планированию своей деятельности;
-коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.

Формы контроля, используемые учителем:

Результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося. В связи с этим, оценивание знаний, умений, навыков по предмету проводится согласно личностному развитию, личностным успехам, положительным достижениям в обучении и воспитании каждого обучающегося с применением индивидуального и дифференцированного подхода.

Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения:

Процесс занятий адаптивной физкультурой связан не только с коррекционной, но и компенсаторной и профилактической работой, а также с формированием самооценки учащегося. Занятия по адаптивной физкультуре составлены так, что упражнения и игры, самостоятельная работа помогают учащемуся корригировать сохранные возможности, компенсировать недостатки физического развития и развивать двигательные качества.

Основы знаний:

- 1.Правила поведения в спортивном зале и на уроках .
2. Гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви).
3. Соблюдение правил простейших подвижных игр.

Практический материал:

1.Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения:

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте и с предметами (малый мяч, г/ палка, средний мяч, средний обруч).

2. Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию

(«понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

3. Упражнения на осанку: Упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка, поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Описание места учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Согласно учебному плану обучающегося для детей с умственной отсталостью(интеллектуальным нарушением) вариант 2, ГБОУ СОШ п. Комсомольский на изучение «Адаптивной физической культуры» в 9 классе отводится 1 час в неделю (всего 34 ч. в год).

Планируемые результаты освоения предмета «Адаптивная физическая культура»

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

-освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

-совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

-умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

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

-умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба, прыжки, повороты, ловля мяча, спортивные игры.

-интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Личностные результаты:

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета

Теоретическая часть

Всестороннее и гармоничное развитие личности. Связь всестороннего развития человека с занятиями физической культурой и спортом. Основные направления развития физической культуры в обществе. Цели и формы организации физической культуры. Адаптивная физическая культура. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Профилактика нарушения осанки человека. Составляющие здоровья человека. Спортивная подготовка как система занятий для повышения спортивного результата. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию. Структура и содержание тренировочных занятий по спортивному совершенствованию. Адаптивная физическая культура как система физических упражнений по коррекции осанки и фигуры. Нарушение осанки. Здоровый образ жизни человека.

Практическая часть

Упражнения на осанку. Ходьба с заданными упражнениями. Беговые упражнения. Ходьба и бег по ориентирам. Упражнения на осанку. Бег с чередованием на ходьбу. Лазание и перелезание. Упражнения на равновесие. Упражнения со скакалкой. Перекаты. Упражнения с волейбольными мячами. Упражнения с малыми мячами. Передача мяча. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на осанку. Броски и ловля мяча (волейбольного). Броски и ловля мяча (малого). Ведение мяча.

Коррекционные подвижные игры

«Знай свое место». «Космонавты». «Мы Веселые ребята». «У медведя во бору...». «Лиса и зайцы». «Совушка». «Кран откройся». «Мы делили апельсин». «Краски». «Веребочка». «Перемена мест». «Кошка и мышки». «Пятнашки». «Насосы». Игра на географию тела. «Самолеты». «Пожарные на ученье». «Стоп, хоп, раз».

Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура», 9 класс

№ п/п	Раздел. Тема	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Всестороннее и гармоничное развитие личности	1	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
2.	Упражнения на осанку. Игра: «Знай свое место»	1	Выполняют упражнение на осанку. Изучают правила игры
3.	Связь всестороннего развития человека с занятиями физической культурой и спортом	1	Выполняют упражнения, показанные учителем
4.	Ходьба с заданными упражнениями. Игра: «Космонавты»	1	Выполняют ходьбу с заданными упражнениями. Изучают игру «Космонавты»
5.	Основные направления развития физической культуры в обществе	1	Изучают основные направления развития физической культуры в обществе, просмотр видеофильма
6.	Беговые упражнения. Игра: «Мы Веселые ребята»	1	Выполняют беговые упражнения, изучают игру
7.	Упражнения на формирования правильной осанки.		Выполняют упражнения для правильной осанки
8.	Ходьба и бег по ориентирам. Игра: «У медведя во бору...»	1	Играют в игру «У медведя во бору»
9.	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	1	Выполняют дыхательные упражнения
10.	Упражнения на осанку. Игра: «Лиса и зайцы»	1	Выполняют упражнения на осанку. Проведение игры «Лиса и зайцы»
11.	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1	Выполняют упражнения с набивными мячами
12.	Бег с чередованием на ходьбу. Игра: «Совушка»	1	Выполняют бег с чередованием. Играют в игру «Совушка»
13.	Составляющие здоровья человека	1	Изучают составляющие здоровья человека
14.	Лазание и перелезание. Игра «Кран откройся»	1	Изучают игру «Кран откройся»
15.	Преодоление полосы препятствий	1	Выполнение упражнения на преодоление полосы препятствий
16.	Упражнения на равновесие. Игра «Мы делили апельсин».	1	Изучают правила игры «Мы делили апельсин»
17.	Правильная осанка человека	1	Выполняют упражнения на осанку
18.	Упражнения со скакалкой. Игра: «Краски»	1	Выполняют упражнения со скакалкой
19.	Нарушение осанки	1	Выполняют упражнения на осанку

20.	Перекаты. Игра «Веревочка»	1	Играют в игру «Верёвочка»
21.	Профилактика нарушения осанки человека	1	Изучают профилактику нарушения осанки
22.	Упражнения с волейбольными мячами. Игра «перемена мест»	1	Изучают упражнения с волейбольными мячами
23.	Адаптивная физическая культура как система физических упражнений по коррекции осанки и фигуры	1	Выполняют упражнения по коррекции осанки
24.	Упражнения с малыми мячами. Игра: «Кошка и мышки»	1	Выполняют упражнения с малыми мячами. Игра: «Кошка и мышки»
25.	Передача мяча. Игра «Пятнашки».	1	Выполняют передачу мяча
26.	Преодоление полосы препятствий. Игра «Насосы»	1	Преодоление полосы препятствий
27.	Упражнения на осанку. Игра на географию тела	1	Выполняют упражнения на осанку
28.	Броски и ловля мяча (волейбольного). Игра «Самолеты»	1	Выполняют броски и ловлю мяча
29.	Броски и ловля мяча (малого). Игра «Пожарные на ученье».	1	Изучают игру «Пожарные на ученье».
30.	Ведение мяча. Игра: «Стоп, хоп, раз»	1	Выполняют ведение мяча
31.	Спортивная подготовка как система занятий для повышения спортивного результата.	1	Выполняют упражнения, предложенные учителем
32.	Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию	1	Выполняют упражнения, предложенные учителем
33.	Ведение мяча. Игра: «Стоп, хоп, раз»	1	Выполняют ведение мяча. Изучают правила игры
34.	Ведение мяча. Игра: «Стоп, хоп, раз»		Выполняют ведение мяча. Играют в игру

Методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
3. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
5. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра-Спорт, 2000.

