

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Новомултанская школа-интернат»**

Рассмотрена на заседании ШМО
учителей старших классов
протокол № 1
от «27» августа 2024г.

Утверждаю
Директор
_____ Л.А.Бушкова
приказ № 63
от «29» августа 2024г.

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» августа 2024г.

Рабочая программа
по адаптивной физкультуре

9 класс

Составитель:
учитель первой
квалификационной категории
Степанов С.С.

с. Новый Мултан
2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ УР «Новомултанская школа-интернат» (вариант 2).

Целью: повышение двигательной активности и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, социальная адаптация.

Задачи:

1. укрепление и сохранение здоровья, формирование правильной осанки;
2. формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
3. раскрытие способностей и интересов для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
4. расширение индивидуальных двигательных возможностей;
5. воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

Общая характеристика учебного предмета

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

Методика преподавания адаптированной физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой.

В процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, на сохранения равновесия, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Программа по адаптивной физической культуре состоит из следующих разделов: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Место предмета в учебном плане

На изучение программного материала в 9 классе по учебному плану выделено 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Личностные, предметные результаты освоения предмета

Личностные учебные действия:

1. осознание себя как ученика;
2. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
3. уважительное отношение к окружающим;
4. развитие навыков сотрудничества со сверстниками на период соревнований;

5. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
6. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
7. охотно участвовать в совместной деятельности.

Коммуникативные учебные действия:

1. вступать в контакт и работать в коллективе;
2. формировать навыки работы в группе, команде.

Регулятивные учебные действия:

1. бережное отношение к инвентарю.
2. оценивать правильность выполнения действия.

Познавательные учебные действия:

1. знания основ гигиены, соблюдение ее.
2. уметь показать технику выполнения упражнений

Предметные учебные действия:

1. восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
2. освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела (в том числе с использованием технических средств);
3. освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации;
4. умение радоваться успехам;
5. совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
6. умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения;
7. повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений;
8. интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные и спортивные игры, физическая подготовка с помощью учителя;
9. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.

Минимальный уровень знаний:

1. укрепление здоровья и закаливание организма с помощью выполнений не сложных упражнений;
2. обучение основам техники бега без учета времени на длинных дистанциях, прыжков и метаний;
3. знание основных строевых команд;
4. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
5. представления о двигательных действиях;
6. ходьба в различном темпе с разными исходными положениями.

Достаточный уровень знаний:

1. ознакомление с видами легкой атлетики и игровой деятельности;
2. владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
3. подача и выполнение строевых команд;
4. ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
5. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
6. оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1.	Физическая подготовка.	30
2.	Коррекционные подвижные игры (элементы спортивных игр и спортивных упражнений).	20
3.	Лыжная подготовка.	18
	Всего:	68

Содержание учебного предмета

Физическая подготовка:

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Повороты на месте. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Бег 60м. «Челночный бег». Преодоление препятствий при беге. Метание мяча на дальность. Бег с разных исходных положений. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание мяча в цель. Быстрая ходьба. Бег с высокого старта 60м.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Перенос груза. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Толкание мяча на дальность.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево). Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Кувырок вперед. Перелезание через препятствия. Вис на рейке. Стойка на одной ноге.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки в высоту. Прыжки через скакалку. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.

Коррекционные подвижные игры (элементы спортивных игр и спортивных упражнений):

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача и ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Броски мяча в кольцо двумя руками.

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).

Бадминтон: Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Лыжная подготовка: Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж. Выполнение скользящего шага без палок (с палками). Выполнение попеременного двухшажного хода. Преодоление подъема «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом»).

Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
Физическая подготовка.			
1	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Повороты на месте.	1	
2	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1	
3	Бег в колонне.	1	
4	Бег 60м.	1	
5	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	
6	Преодоление препятствий при беге.	1	
7	Метание мяча на дальность.	1	
8	Бег с разных исходных положений.	1	
9	Прыжки в длину с места, с разбега.	1	
10	Метание мяча в цель.	1	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол.			
11, 12	Узнавание баскетбольного мяча. Передача и ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	2	
13, 14	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	2	
15, 16	Броски мяча в кольцо двумя руками.	2	
Ползание, подлезание, лазание, перелезание.			
17	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево).	1	
18	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия.	1	
19	Кувырок вперед.	1	
20	Перелезание через препятствия.	1	
21	Вис на рейке.	1	
22	Стойка на одной ноге.	1	
Прыжки.			
23	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1	
24	Прыжки в высоту. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1	
25	Прыжки через скакалку.	1	
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза			
26	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1	
27	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	1	
28	Перенос груза.	1	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Бадминтон.			
29	Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.	1	

30	Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	1	
31	Отбивание волана снизу (сверху).	1	
32	Игра в паре.	1	
Лыжная подготовка			
33	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря.	1	
34, 35	Выполнение скользящего шага без палок (с палками).	2	
36, 37, 38, 39, 40, 41	Выполнение попеременного двухшажного хода.	6	
42, 43	Преодоление подъема «елочкой».	2	
44, 45	Преодоление подъема «полуелочкой».	2	
46, 47	Преодоление подъема «лесенкой».	2	
48, 49	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом»).	2	
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Волейбол.			
50, 51, 52	Узнавание волейбольного мяча. подача волейбольного мяча сверху (снизу).	3	
53, 54, 55, 56	Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	4	
57, 58, 59, 60	Игра в паре без сетки (через сетку).	4	
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза			
61	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1	
62	Толкание мяча на дальность.	1	
Бег			
63	«Челночный бег».	1	
64	Бег с изменением темпа, направления движения.	1	
65	Быстрая ходьба.	1	
66	Метание мяча на дальность.	1	
67	Прыжок в длину с небольшого разбега.	1	
68	Бег с высокого старта 60м.	1	