

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Судельниковская средняя школа № 1»
Судельниковского муниципального района Омской области

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания школьного ИШХ от 14 августа 2024 года №1  Грибова А.Н. <small>подпись, проставляется ИШХ</small> <small>ФИО</small>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора  Коршукова Т.В. <small>подпись</small> <small>ФИО</small> 28 августа 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Решением педагогического совета от 28 августа 2023 года Протокол №10  Председатель П.С. Шапкина М.А. <small>подпись</small> <small>ФИО</small>
---	--	---

Рабочая программа
индивидуального обучения на дому

по предмету
Адаптивная физкультура

Класс 9

Количество часов 17 ч.

Учитель Артушенко Наталья Викторовна

Программа разработана на основе программно-методического материала «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией Н.М. Бгажноковой.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе нормативных актов и учебно-методических документов:

1. Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599;
3. Постановления от 10 июля 2015г. №26 об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
4. Программно-методического материала «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией И.М. Бгажноковой.

Рабочая программа адресована обучающимся 9 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по варианту 2 (обучение на дому) на 2024-2025 учебный год. Программа рассчитана на 17 часов в год (0,5 часа в неделю)

Цель адаптивной физической культуры в работе с детьми с интеллектуальными нарушениями заключается в создании условий развития физической и психической сферы учащихся для успешной их социализации и интеграции в жизнь общества. Многообразие интеллектуальных дефектов среди учащихся, их сочетание с физическими и психическими параметрами развития выдвигает ряд конкретных задач в рамках физического воспитания. В связи с этим, основными **задачами** адаптивной физической культуры являются:

- 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 общественного поведения в соответствии с принятыми морально-нравственными и культурными ценностями общества;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности;
- создание комфортной психологической атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включения в активную индивидуальную и коллективную деятельность.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры;
- наглядные средства обучения.

Способы организации работы обучающихся на уроке физической культуры – фронтальный, поточный, посменный, круговой, индивидуальный.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры (элементы)». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки учащихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Объём учебного времени, отводимого на изучение предмета «Адаптивная физическая культура», – 0,5 часа в неделю, всего в год – 17 часов.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

- 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- 2) освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
- 3) освоение двигательных навыков, последовательности движений, совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, а также координационных способностей;

4) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой (усталость, болевые ощущения и т.д.), повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений;

5) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности;

6) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

7) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия);

8) формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Элементы спортивных игр»

В разделе «Знания о физической культуре» рассматриваются темы:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Знания о строении тела и его частях.

В разделе «Гимнастика»:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

Упражнения для мышц шеи. Наклоны туловища и головы вперед, назад, в стороны из исходного положения — стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно и быстро). Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро).

Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Лёжа на животе, поднимание ног поочерёдно и вместе, поднимание головы. Лёжа на спине, поочерёдное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Из основной стойки и стойки ноги врозь — поднимание рук в локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.

Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа. Глубокое дыхание. Дыхание во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук).

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочерёдное соприкосновение большого пальца с остальными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание, «Щелчки».

Упражнения для укрепления голеностопных суставов. Сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком.

Упражнения для укрепления туловища. Лёжа на животе с опорой на руки и без опоры: подъём головы («птички летят»), поочерёдные и одновременные движения руками («пловцы»), поочерёдное и одновременное поднимание ног. Лёжа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочерёдное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лёжа на животе на гимнастической скамейке, захватывая её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лёжа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя.

Упражнения с предметами:

- С малыми обручами. Удержание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.
- С малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

- С большими мячами. Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

В разделе «Легкая атлетика»:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

Правила поведения на уроках по лёгкой атлетике.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

В разделе «Подвижные игры»:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Практическая часть:

- Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка» и др.
- Игры с бегом и прыжками: «Весёлая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху» и др.
- Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли, тот и ловит» и др.

Тематический план

Тема	Количество часов
Основы знаний. Влияние физических упражнений на самочувствие, настроение, здоровье	1
Изучение правил безопасности при выполнении физических упражнений. Гигиенические требования	1
Дыхательные упражнения	2
Ритмические упражнения. Выполнение команд по словесным инструкциям	3
Упражнения с большими и малыми мячами	2
Подвижные игры, игровые упражнения	2
Упражнения с сенсорными мячами	1+2
Удерживание нескольких предметов одновременно	1

Упражнения на балансирах, качелях, батуте	2
Итого	17

Планируемые результаты обучения предмета «Адаптивная физическая культура»

Учащийся должен знать:

- что значит шеренга, колонна, круг;
- где правая и левая сторона, верх и низ;
- что называется гимнастическим упражнением;
- названия снарядов;
- правила поведения на уроках гимнастики;
- что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
- как вести себя на занятиях лёгкой атлетикой;
- правила поведения на занятиях;
- правила поведения во время игр;
- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- значение утренней зарядки;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Учащийся должен уметь:

- ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять задание по словесной инструкции учителя, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме;
- чередовать бег с ходьбой;
- подпрыгивать на одной и на двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;
- выполнять команды учителя;
- ходить с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;
- прыгать в длину с места, с разбега;
- бросать и ловить мяч;
- играть в подвижные игры, выполнять элементы спортивных игр, эстафеты;

- ходить с высоким подниманием бедра, в полу-приседе, с различными положениями рук, с перешагиванием через предмет;
- прыгать в длину и в высоту;
- метать мяч в цель;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий.