

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железнодорожная средняя общеобразовательная школа №3»**

**Принято
Методическим советом**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Адаптированная физкультура»
(вариант 2)
уровень: основное общее образование (9 класс)
срок реализации: 1 год

Учитель: Дятлова Т.Г.

**г. Железнодорожск-Илимский
2023-2024 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптированная физкультура» разработана на основе:

1. Федерального закона РФ от 29 декабря 2012г №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).
3. Учебного плана МОУ «Железногорская СОШ №3» на 2023-2024 учебный год.
4. Устава МОУ «Железногорская СОШ №3».

Общая характеристика предмета «Адаптированная физкультура» коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Нарушение интеллекта в большинстве случаев сочетается с нарушением двигательной сферы. Поэтому важную роль для коррекции психомоторики и физического развития в коррекционной школе играют уроки физической культуры. Они являются составной частью всей системы работы с учащимися.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Программа физического воспитания обучающихся 9 классов является продолжением программы 1-4 классов, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способности включиться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психических, физических и интеллектуальных возможностях детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основная цель этого года обучение - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и

повышение функциональных возможностей организма;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Поставленные задачи определяются особенностями психической деятельности умственно отсталых детей, существенно отличающихся от нормально развивающихся сверстников. Знание особенностей развития этих детей необходимо для эффективной работы с ними для понимания причин, обуславливающих успехи и неудачи их обучения и воспитания, для поиска адекватных способов и приемов педагогического воздействия.

Программа включает разделы, которые соответствуют предметам регионального учебного плана обучения детей с умеренной и выраженной умственной отсталостью для 9 классов.

Освоение адаптированной образовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), обеспечивает достижение обучающимися двух видов результатов: **личностных и предметных.**

Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

-осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

-формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

-развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

-овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

-овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

-владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

-принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

-развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

-формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность к их применению.

Предметные результаты, достигнутые обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс и рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Предметные результаты освоения АООП по учебному предмету «Речь и альтернативная коммуникация» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной);

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать

им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

Содержание учебного предмета

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном модуле представлены теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе; о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Содержание модуля в целом соответствует содержанию аналогичного модуля основной образовательной программы основного общего образования и отражает знания о здоровье и здоровом образе жизни и его связи с физической культурой; об истории и современном этапе развития олимпийского движения в мире и в Российской Федерации; о способах самостоятельной деятельности и роли физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни человека.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата является включение тематики, отражающей важность соблюдения ортопедического и двигательного режима.

Модуль «Гимнастика»

Физические упражнения, направленные на коррекцию нарушений

опорно-двигательного аппарата.

Построения и перестроения, направленные на овладение доступными способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Болящая часть общеразвивающих и корригирующих упражнений проводится из положения лежа, часть упражнений из положения стоя или сидя.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке.

Акробатические упражнения и комбинации (перекаты, упоры).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, бревне): висы, упоры, повороты, передвижения, седы, стойки.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Комплексы дыхательной гимнастики, зрительная гимнастика

Модуль «Легкая атлетика»

Изучение содержания модуля по легкой атлетике способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание, гонки на колясках. Наряду с этим важно развивать и совершенствовать физические качества - быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость, скорость реакции. Метание развивает точность, ловкость при действиях с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метания малого мяча.

Для обучающихся с выраженными двигательными нарушениями необходимо использовать различные специальные беговые упражнения; гонки на колясках, ходьбу при помощи технических средств реабилитации.

Для обучающихся, которые не могут заниматься бегом / осваивать технику бега, вводятся упражнения для улучшения постурального контроля (статичные положения с постепенным увеличением времени нахождения выполнения упражнений).

При занятиях с обучающимися с двигательными нарушениями, сопровождающимися спастичностью мышц, следует учитывать, что при выполнении упражнений с ускорением и резкими или рывковыми движениями возможно усиление спастичности в мышцах рук и ног.

Модуль «Зимние виды спорта(лыжная подготовка)»

Модуль включает необходимый комплекс упражнений для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

Модуль «Плавание» (по возможности и наличию ресурсов)

Комплекс подготовительных, общеразвивающих упражнений, упражнений для развития дыхания, координации, моторики и др.; подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; игры в воде с элементами плавания.

Техника работы рук, ног и дыхания, выполнения основных элементов плавания (элементы «брасса» и «кроля» на спине и на груди).

Описание места учебного предмета «Адаптированная физкультура» в учебном плане

Учебный предмет «Адаптированная физкультура» рассчитан на обучающихся 9 классов с умеренной умственной отсталостью, имеющих

проблемы не только в обучении, но и в развитии математических способностей. Он входит в обязательный компонент АООП. В соответствии с учебным планом на изучение предмета выделяется

Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики гимнастики для глаз. Дыхательные упражнения	0,5
2	Легкая атлетика: бег на средние дистанции. Физкульт пауза (физкультминутка) элементы релаксации и аутотренинга	0,5
3	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	0,5
4	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения	0,5
5	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	0,5
6	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания	0,5
7	Легкая атлетика: метание малого мяча	0,5
8	Способы закаливания организма простейшие приемы самомассажа	0,5
9	Построения и перестроения ходьба и бег. Дыхательные упражнения	0,5
10	Упражнения для расслабления мышц	0,5
11	Упражнения для развития координации движений	0,5
12	Прыжки лазание и перелезание. Упражнения для формирования функций равновесия прямостояния	0,5
13	Основы туристской подготовки. Упражнения для формирования свода стоп	0,5
14	Упражнения и композиции ритмической гимнастики танцевальные движения	0,5
15	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений	0,5
16	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах	0,5
17	Лыжная подготовка: техника выполнения спусков подъемов	0,5

18	Лыжная подготовка: техника выполнения поворотов торможений	0,5
19	Упражнения с гимнастическими палками с большими и малыми мячами обручами	0,5
20	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе (игра по упрощенным правилам)	0,5
21-22	Формирование функции хвата и умению манипулировать с предметами различными по форме объему и весу	1
23-24	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе (игра по упрощенным правилам)	1
25-26	Элементы техники национальных видов спорта. Основы знаний о физической культуре умений и навыков приемы закаливания способы саморегуляции и самоконтроля	1
27-28	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры (игра по упрощенным правилам)	1
29-30	Основные способы плавания: кроль на груди и спине брасс. (Теория)	1
31-32	Зачет.Комплекс упражнений по заболеванию	1
33-34	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в футболе мини-футболе(игра по упрощенным правилам)	1