

краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ачинская школа № 3»

Рассмотрено
Методическим советом
КГБОУ «Ачинская школа № 3»

Протокол № 1
от 30 августа 2021 года

Согласовано
Заместитель директора по
учебной работе
КГБОУ «Ачинская школа № 3»
Отделение № 2
Кокоулина Е.А.

Утверждено

Приказ № 362/17
от 31.08.2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету: адаптивная физическая культура

Класс: 9 «Е»

Учитель: Денискин Евгений Сергеевич

Ачинск, 2021 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	4
3. Учебно-тематический план	6
4. Условия реализации программы	7
5. Календарно-тематическое планирование	9

Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 9е класса разработанная на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (сложными дефектами).

Цель программы формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

На уроках физической культуры 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 и т. п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной умственной отсталостью. Необходимо отметить, что обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии.

В 9е классе обучаются 8 детей, все имеют специальную группу. Двое обучающихся освобождены от физической нагрузки по медицинским показаниям они работают по основной программе в теоретической форме. Детям со специальной группой назначаются специальные корригирующие упражнения отдельно, так как большинству детей специальной группы противопоказаны многие упражнения бег и физические нагрузки. Вместо бега различная ходьба для коррекции осанки и плоскостопия. Метания в специальной группе выполняются набивными мячами гимнастические упражнения в упрощенном виде. При изучении лыжной подготовки применяется ходьба различными ходами в вольном прогулочном стиле. Все занятия проводятся в игровой форме для привлечения интереса учеников.

Содержание учебного предмета:

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.

Знакомство с физкультурным залом. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий.

Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.

Дыхательные упражнения

Задания с продолжительным выдохом и глубоким вдохом: длительное произношение гласного звука ([a], [o],[y]). Вдох носом с прикрытым ладонью ртом.

Основные положения и движения

Повторение и совершенствование ранее пройденных основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища, ног и рук. Круговые движения руками. Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой. Вращение кистей рук. Наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук. Опускание на одно колено с шага вперед и назад. Из положения «стойка – ноги врозь» поочередное сгибание ног. Взмахи ногой в стороны у опоры (гимнастическая стенка).

Упражнения на формирование правильной осанки

Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки движения руками в стороны, вверх, поочередное поднятие ног, согнутых в коленях. Удержание на голове мешочка с песком с сохранением правильной осанки.

Двигательные умения и навыки

Построения и перестроения

Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».

Ходьба

Ходьба обычная в различном темпе («Быстрее!», «Медленнее!»). Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук (на пояс, вверх, в стороны, вперед, за голову, за спину). Ходьба по скамейке. Ходьба начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Ходьба с остановками по слуховому и зрительному

сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.

Бег

Бег с высоким подниманием бедра. Бег по «кочкам», по линиям. Быстрый бег с остановкой и ускорением в обратную сторону. Челночный бег за учителем.

Прыжки

Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с шага. Прыжок в высоту с шага. Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Прыжок, наступая, через гимнастическую скамейку

Выполнение общеразвивающих упражнений с мячами. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.

Передача предметов, переноска груза

Переноска в установленное место 2-3 гимнастических обручей, баскетбольных мячей. Перемещение большого гимнастического мяча: катанием, перед собой. Передача баскетбольного мяча в колонне между ног. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую. Подбрасывание гимнастической палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках.

Лазание, подлезание, перелезание

Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую на четвереньках.

Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков. Перелезание через препятствие высотой до 1 м ранее изученными способами.

Развитие координационных способностей

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке вправо и влево приставными шагами.

Лыжная подготовка

1. Ознакомление с лыжным инвентарем.
2. Скрепление лыж и палок, переноска лыж, прикрепление обуви к лыжным креплениям.

3. Построения с лыжами в руках и на лыжах.

4. Держание палок.

Подвижные игры и игровые упражнения

«Так можно, так нельзя»

«Зайцы и морковь»

«Быстро на свои места»

Игры с баскетбольными и волейбольными мячами

В результате освоения содержания учебного предмета « адаптивная физическая культура» обучающийся должен:

Знать:

- правила безопасного поведения на спортивных занятиях;
- правила спортивных подвижных игр;
- правила поведения во время подвижных игр;
- правила поведения во время занятий на улице;
- форму одежды для занятия физической культурой;
- гигиенические основы режима труда и отдыха.

Уметь:

- называть или показывать спортивный инвентарь;
- выполнять упражнения по показу, подражанию, речевой инструкции взрослого;
- ловить, бросать и катать мяч среднего размера;
- передавать и ловить мяч;
- ползать по мягким модулям, скамейке;
- соотносить название спортивного инвентаря и предмет;
- воспринимать слова «слева», «справа», «вверху», «внизу»;
- выполнять упражнения на формирования правильной осанки;
- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

Общее число часов за год обучения составляет 102 часа.

Распределение материала программы

Класс	Всего часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
9е	102	26	22	30	24

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Количество	Примечание
			Контрольных работ	
		9е		
1	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения	20	1	
2	Построения, перестроения	7		
3	Ходьба и бег	19	1	
4	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	15		
5	Прыжки.	4		
6	Игры, лыжная подготовка	31	1	
7	Ползание и лазанье	6		
	Всего	102		

Формы промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации являются практические задания по предмету согласно планируемым результатам освоения образовательной программы и с учетом индивидуальных образовательных возможностей каждого обучающегося. Практические задания разрабатываются педагогом с учетом содержания учебного материала. Промежуточная аттестация и текущий контроль проводится согласно Положению о промежуточной аттестации, текущем контроле успеваемости обучающихся. Промежуточная аттестация отражается в календарно-тематическом планировании.

Условия реализации программы.

1. Мячи футбольные , волейбольные, баскетбольные
3. Гимнастические палки, обручи, скакалки.
4. Гимнастическая скамейка.
5. Полусферы гимнастические
6. Гимнастические напольные маты.
8. Гимнастические стенки, гимнастические скамейки
9. Гимнастические скамейки
10. Дидактический материал

Литература

1. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник" для Общеобразовательных организаций. Издательство: Просвещение, 2018 г.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
4. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013. – 200 с.
5. Глейberman, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейberman.–М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.