

Согласовано на заседании МС
Протокол №1 от 23 августа 2023 г.
Председатель МС И.И.И. / Алексеева И.К./

Принято на педсовете
Протокол № 1 от 24 августа 2023 г.

Утверждено: приказ № 112
от 28 августа 2023 г.
Директор МКОУ Муважинская СОШ
Головкин С.В./



Рабочая программа
по предмету адаптивная физкультура
для 6 класса
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
учитель надомного обучения
МКОУ Муважинская СОШ
Загуляева А.Д.

Составлена в соответствии
с типовой программой
специальных(коррекционных)
общеобразовательных
учреждений VIII вида
5-9 классов

д. Муважи, 2023 год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для 6 класса разработана на основе:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 9.12.2012 N 273-ФЗ (редакция 2016г);

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года №1599, зарегистрировано в Минюсте РФ 3 февраля 2015года №35850;

Адаптированная рабочая программа составлена с учётом заключения территориальной психолого-медико-педагогической комиссии от 11 мая 2017 г. №44-1 города Ижевск. Данных о состоянии здоровья, особенностей психофизического развития и возможностей обучающегося, сложности структуры его дефекта, особенностей эмоционально-волевой сферы, характера течения заболевания и в строгом соответствии с медицинскими рекомендациями.

Причиной перехода на индивидуальное обучение с использованием индивидуальных технологий явились медицинские показания: Никонова Софья имеет множественные нарушения, в том числе и в интеллектуальном развитии, является инвалидом с рождения. Основным принципом организации образовательного процесса для детей данной категории является обеспечение щадящего режима проведения занятий, осуществления обучения на доступном уровне.

Обучение осуществляется по расписанию и в пределах часов, отведенных индивидуальным учебным планом образовательной организации, согласованным с родителем и опекуном Никоновой Софьи.

Целью программы по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Наряду с интеллектуальными нарушениями у детей с ограниченными возможностями здоровья имеются также недостатки в физическом развитии, в двигательных способностях, нарушения основных движений. Среди начальных дефектов осанки наиболее часто встречаются вялая осанка, плоская спина, сутулость, круглая спина. Одной из основных причин нарушения осанки является слабое развитие мускулатуры, развитие мышц спины.

Ведущей особенностью адаптивной физкультуры является использование в качестве корригирующего средства физических упражнений, которые оказывают разнообразное действие на коррекцию, компенсацию и нормализацию функций у обучающихся. Физические упражнения являются ведущим средством устранения нарушений физического и психического развития. Они вызывают улучшение кровообращения и дыхания, улучшают трофические процессы. Физические упражнения выполняются из различных исходных состояний, с тренировкой всех групп мышц.

Программа учебного курса строится на следующих принципах:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения; учет индивидуальных особенностей ученицы (морфофункциональное развитие, состояние сохраненных функций, медицинские противопоказания, состояние

двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива,
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий,
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

В программе принцип коррекционной направленности обучения является ведущим.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

В программу включены следующие разделы:

1. Теория. Основы знаний.
2. Легкий массаж.

В раздел программы «Теория. Основы знаний.» вошли общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного раздела программы.

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей; вводной, подготовительной, основной и заключительной. На уроке применяются специальные педагогические приёмы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников: анализ выполнения своих движений и товарищей, выполнение упражнений по словесной инструкции, усвоение названий движений и исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, различение движений по темпу, объёму, усилию, ритму

Практическое содержание программы включает в себя комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, укрепление мышц плечевого пояса, мышц опорно-двигательного аппарата, на развитие правильного дыхания, на развитие внимания, упражнения на координацию движений, лечение и профилактику ожирения.

Средства, используемые при реализации программы:

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физкультура» относится к образовательной области «Физическая культура».

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, личностно – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения В.Ф. Базарного. На уроках применяются следующие методы: метод имитации, методы стимулирования интереса к учёбе, методы поощрения и порицания, методы контроля и самоконтроля, методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

На занятиях применяется индивидуальный подход.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение детьми программы «Адаптивная физкультура» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность,
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- бережное отношение к своему здоровью;
- проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению;

Предметными результатами изучения курса являются следующие знания и умения:

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

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

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

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

**Программа предусматривает следующее количество часов:
6 класс – 2 часа в неделю – 34 учебных недели – всего 67 часов**

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1	2.09
2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Пальчиковая гимнастика	1	4.09
3	Массаж конечностей. Игра в мяч	1	9.09

4	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Общеразвивающие упражнения	1	11.09
5	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)	1	16.09
6	Ходьба с помощью учителя	1	18.09
7	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	1	23.09
8	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»	1	25.09
9	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнения на осанку.	1	30.09
10	Ходьба с различными положениями рук с сохранением правильной осанки.	1	2.10
11	Игра в мяч	1	7.10
12	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	9.10
13	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	14.10
14	Массаж конечностей	1	16.10
15	Пальчиковая гимнастика	1	21.10
16	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	23.10
17	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	1	28.10
18	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	11.11
19	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка»	1	13.11
20	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1	18.11
21	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1	20.11
22	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1	25.11
23	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1	27.11
24	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1	2.12
25	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1	4.12
26	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1	9.12
27	Игра «Играй, играй- мяч не теряй».	1	11.12
28	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1	16.12
29	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	18.12
30	Игра «Мяч водящему».	1	23.12
31	Лазание, перелазание. Пальчиковая гимнастика	1	25.12
32	Пролезание через гимнастический обруч.	1	13.01

33	Акробатические упражнения. сгибание-разгибание пальцев в кулак	1	15.01
34	Основные положения и движения головы, рук, туловища и ног. сгибание-разгибание пальцев в кулак	1	20.01
35	Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях	1	22.01
36	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами	1	27.01
37	Упражнения для профилактики органов зрения	1	29.01
38	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы	1	3.02
39, 40	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с метанием.	2	5.02 10.02
41, 42	Игры, направленные на совершенствование функции дыхания.	2	12.02 17.02
43	Игры, направленные на формирование и коррекцию осанки	1	19.02
44	Игры: «Не урони мешочек», «Совушка».	1	24.02
45	Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо	1	26.02
46	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами	1	2.03
47	Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Волк и овцы»,	1	4.03
48	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики	1	9.03
49,50	Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий.	2	11.03 16.03
51	Упражнения на развитие координации движений на гимнастической скамейке с различным положением рук	1	18.03
52	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с кубиками	1	23.03
53	Коррекция согласованности движений	1	1.04
54	Игры: «Посадка и сбор овощей», «Догоняй мяч»,	1	6.04
55	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с мячом	1	8.04
56,57	Метание теннисного мяча . Подвижные игры	2	13.04 15.04
58,59	Подвижные игры	2	20.04 22.04
60,61	Захват предметов. Упражнения.	2	27.04 29.04
62,63	Отстукивание и отхлопывание разного темпа. Упражнения.	2	4.05 6.05
64,65	Игра: «Аист ходит по болоту».	2	11.05 13.05
66,67	Игра: «Вот так позы».	2	18.05 20.05
68	Итоговое занятие	1	25.05

Итого: 67 часов

