

КОУ «Уральская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена на заседании методического совета школы-интерната
Протокол от « 30» 08 .2023г.
№1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора КОУ «Уральская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
от«31»08.2023г. №381

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету
ФИЗКУЛЬТУРА
класс ССД (9-ый год обучения)
на 2023/2024 учебный год

Разработал: Латыпова Г.Р.,
учитель по физической культуре

г. Урай, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития.

Данная рабочая программа так же реализуется при обучении дистанционно, руководствуясь положением №108 от 21.03.2020 «Об организации образовательного процесса с использованием дистанционных технологий».

Нормативно-правовая база для разработки программы

Руководство следующими документами:

Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ № 1599 от 19.12.2014 г.;

Приказ Минобрнауки от 30 августа 2013 года №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 09.02.2015 № 8 «Об утверждении СанПиН 2.4.3259-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» и др.

Устав КОУ «Урайская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ».

Заключения ПМПК и специальной образовательной Программы под редакцией И. М. Бгажноковой, рекомендованной Министерством образования и науки РФ, М., Просвещение, 2011г.

Рабочая программа разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Физическая культура». Под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой. Москва «Просвещение» 2011г.

Рабочая программа так же реализуется при обучении с применением дистанционных технологий, руководствуясь положением № 108 от 20.03.2020 об организации образовательного процесса с использованием дистанционных технологий.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель: заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Разнородность состава учащихся начального звена по психо - физическим данным заставляет сформировать ряд **конкретных Задач:**

Коррекционно-образовательные

-коррекция нарушений физического развития;

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

Коррекционно-развивающие

- 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;

Коррекционно-воспитательные

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы**:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;

Оздоровительные задачи:

- Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
- 1. Активизация защитных сил организма ребёнка.
- Повышение физиологической активности органов и систем организма.
- Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
- Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Физическая культура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

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

Способы организации детей на занятии - фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки. Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5 кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музы-

кальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей

Краткое содержание программы:

В I раздел программы вошли: Основы знаний, общеразвивающие упражнения»

- «Основы знаний» - общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного материала.
- «Общеразвивающие упражнения» - упражнения без предметов и с предметами: палкой, с малым мячом, со средним и большим мячом, с г/обручем, с набивным мячом.
- «Корректирующие упражнения» специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию и компенсацию тех или иных отклонений в физическом развитии: упражнения на осанку; упражнения на дыхание, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для развития общей и мелкой моторики, упражнения для развития точности и координации движений.

Во II раздел программы вошли основные двигательные умения и навыки:

- различные виды построений и перестроений;
- различные виды бега, прыжков;
- упражнения в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов;
- упражнения в равновесии, лазанье, перелезании, подлезании;
- элементы художественной гимнастики с предметами (г/мячом, г/обручем, г/лептой);
- упражнения на тренажерах, которые направлены для тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, для профилактики кардиореспираторных заболеваний и гармоничного физического развития учащихся.

III раздел программы подвижные игры: включающие в себя, как подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функции дыхания, а также элементы спортивных игр (настольный теннис, пионербол, бочче).

Календарно-тематическое планирование 9 ССД класс (102часов)

№ п/п темы	Тема урока	Кол. часов	Дата		Формируемые представления	Содержание. Основные виды деятельности
			план	факт		
Основы знаний общеразвивающие упражнения						
1.	Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки. Т.Б. на уроке физкультуры	1	05.09		Дать представление форме и физических свойствах своего телосложения. Упражнять в ходьбе и беге.	Амплитудные движения руками и ногами с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами.
2-3	Ходьба и бег по заданию. Смена направления и скорости передвижения. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц	2	06.09 07.09		Формировать способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений	
4-6	Основы знаний: понятие «направляющий». Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	3	12.09 13.09 14.09			
7-9	Упражнения с лентой - горизонтальные и вертикальные махи; спирали в лицевой и боковой плоскостях; змейки в лицевой и боковой плоскостях.	3	19.09 20.09 21.09		Воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. Тренировка общей силовой выносливости	Упражнения на осанку, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки
10-11	Регулирование дыхания во время бега и быстрой ходьбы. Упражнения на развитие гибкости	2	26.09 27.09		Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
12-14	Упражнения на укрепление мышц нижних конечностей. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.	3	28.09 03.10 04.10			Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок.
15- 17	Упражнения в расслаблении мышц: выполнения бега, ходьбы, прыжков в чередовании с расслаблением. Расслабление, лежа на спине.	3	05.10 10.10 11.10		Обучать детей дыхательным упражнениям. Брюшной и грудной тип дыхания	Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок
18-20	Бег «Змейкой» по ориентирам.	3	12.10		Упражнения на развитие пас-	Обучить ребенка упражнениям на

	Ходьба по заданию. Упражнения с обручем		17.10 18.10		сивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.	сохранение равновесия с различными предметами.
21-23	Профилактика плоскостопия. Перекаты с носков на пятки. Пальчиковая игра «Апельсин»	3	19.10 24.10 25.10		Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	Обучать детей сохранять равновесие при кружении, после упражнений в подлезании и подбрасывании мяча.
24-26	Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры). Перелазания через препятствия.	3	26.10 07.11 08.11		Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры).
27-29	Ходьба по гимнастической скамье, по канату руки в стороны. По показу и с помощью учителя. Упражнения на равновесие	3	09.11 14.11 15.11			Выполняют ходьбу по гимнастической скамье с положением рук в стороны
Двигательные навыки и умения						
30-32	Челночный бег 3 X 10 метров. Бег на 30 метров. Самомассаж	3	16.11 21.11 22.11		Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии	Беговые упражнения.
33-35	Прыжки: прыжки и перешагивание через препятствие	3	23.11 28.11 29.11		Умение выполнять понятия, цели, задачи и алгоритм своих действий в беге.	Амплитудные движения руками и ногами с высокой скоростью или частотой движений. Прыжки.
36-38	Прыжки: прыжки и перешагивание через препятствие	3	30.11 05.12 06.12			
39-40	Прыжки в глубину с высоты 50 - 60 см. Прыжки в высоту способом «согнув ноги».	2	07.12 12.12			
41-43	Метание мяча: совершенствование метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы	3	13.12 14.12 19.12		Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность.	Метание мяча на дальность.

	через плечо». Метание малого мяча в цель с шага.					
44-46	Вис на перекладине. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Пальчиковая игра «Гости»	3	20.12 21.12 26.12		Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.	Упражнения на релаксацию. Учить детей расслабляться.
47-48	Подъем и перенос предметов различной величины, мяча.	2	27.12 28.12		Понятие о захвате предметов разной тяжести и величины.	Выполняют подъем и перенос гимнастической скамьи самостоятельно, с помощью учителя. Захват скамьи - большой палец сверху, остальные снизу
49-51	Техника безопасности на уроке по ф.к. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы). Закрепление	3	09.01 10.01 11.01		Умение выполнять понятия, цели, задачи и алгоритм своих действий в беге.	Выполняют движения самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу
52-55	Изменение позы в положении сидя: поворот, наклон. Изменение позы в положении стоя: поворот, наклон. Ползание на животе (на четвереньках).	4	16.01 17.01 18.01 23.01		формирование зрительно-моторной координации.	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Выполнение по образцу, с помощью или самостоятельно
56-58	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча двумя руками	3	24.01 25.01 30.01		формирование способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой)
59-61	Подъем туловища из положения "сидя" на скамейке в парах	3	31.01 01.02 06.02		Понятия о выполнении упражнения для укрепления пресса.	Подъем туловища из положения "сидя"
62-64	Метание мяча: совершенствование метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в цель с шага.	3	07.02 08.02 13.02		Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность.	Метание мяча на дальность.

65-67	Подъем и перенос предметов различной величины, мяча.	3	14.02 15.02 20.02		Понятие о захвате предметов разной тяжести и величины.	Выполняют подъем и перенос гимнастической скамьи самостоятельно, с помощью учителя. Захват скамьи - большой палец сверху, остальные снизу
68-70	Вис на перекладине. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Пальчиковая игра «Гости»	3	21.02 22.02 27.02		Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.	Упражнения на релаксацию. Учить детей расслабляться.
71-73	Выполнение бега по коридору 10-15 см, ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	3	28.02 29.02 05.03		Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий	Ходьба, бег по ограниченной площади.
74-76	Различные виды ползания по скамейке.	3	06.03 07.03 12.03			Ползание по скамейке,
77-78	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу из-за головы, через голову.	2	13.03 14.03		Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность	метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу из-за головы, через голову.
Подвижные игры						
79-81	Игра «передай мяч» Упражнения с массажными мячами	3	19.03 20.03 21.03		Выполнение правил игры. Уметь применять метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств.	Броски, передача, ловля мяча.
82-84	Техника безопасности на уроках по ф.к. Игра «Кошка и мышки». Самомассаж рук, головы, ног, живота	3	02.04 03.04 04.04		Выполнение правил игры, применять быстрый бег.	Бег, бег с ускорением.
85-87	«День-ночь» «Ручеёк». Катание ступнями массажных мячей	3	09.04 10.04 11.04		Выполнение правил игры.	
88-90	Подвижная игра: «Снайперы», «Охотники и утки».	3	16.04 17.04 18.04		формирование способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений	Игры с мячом.

91-93	Настольный теннис: удержание шарика на теннисной ракетке. Отбивание шарика ракеткой.	3	23.04 24.04 25.04		Выполнение правил игры.	Отбивание шарика ракеткой.
94-96	Бочче: катание и броски мяча по цели	3	02.05 07.05 08.05		Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений	Игра по правилам.
97-99	Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы	3	14.05 15.05 16.05		Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	
100-102	Игры – эстафеты на элементе игр народов Севера	3	21.05 22.05 23.05			
Всего			102			

