

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа с.п. Галашки»

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____ **М.А.Евлоева**
13.08.2023г.

Утверждаю:
Директор школы
_____ **З.Б. Битиева**
Приказ № 96 от 14.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
адаптированная для индивидуального надомного обучения

по предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 9 класса с умственной отсталостью

Уровень общего образования – основное общее образование (5-9 классы)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5 - 9 классы: в 2 сборниках/Под ред. В.В. Воронковой. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001-Сб.1 Автор программы В.М. Мозговой. Программа разработана в целях решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач.

Данная программа содержит все темы, включенные в федеральный компонент содержания образования.

Данный учебный предмет имеет своей **целью**:

всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Изучение предмета «Физическая культура» способствует решению следующих **задач**:

- 1) коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- 2) развитие двигательных умений и навыков в процессе обучения;
- 3) формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- 4) развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- 5) укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- 6) формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- 7) воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- 8) воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Методические подходы: объяснение; наблюдение; игра; упражнение; -самостоятельная работа (выполнение упражнения).

Общая характеристика учебного предмета

В коррекционном курсе «Двигательное развитие» решаются специальные **задачи**, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников:

- развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;

- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
- формирование и развитие реципрокной координации;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

Место предмета в учебном плане 9 класса

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 1 часу в неделю, 34 часа в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, бережному отношению к материальным ценностям.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

Метапредметные результаты:

- формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
----------------------------	----------------------------

- восприятие собственного тела; - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); - умение радоваться успехам: прыгнул, пробежал и др.	- осознание своих физических возможностей и ограничений; - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей
--	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание предмета «Адаптивная физическая культура» представлено следующими разделами: Коррекция и формирование правильной осанки, Формирование и укрепление мышечного корсета, Коррекция и развитие сенсорной системы, Развитие точности движений пространственной ориентировки.

№	Наименование разделов, блоков, тем.	Количество часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1	1.Укрепление мышц спины.	6	1	5

	1.1.Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». 1.2.Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. 1.3.Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. 1.4.Комплекс ОРУ для мышц спины. 1.5.Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины. 1.6.Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка».			
2	2.Укрепление мышц брюшного пресса 2.1.Упражнения на пресс. Упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». 2.2.Упражнение с гимнастическим мячом. 2.3.Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. 2.4.Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	5	1	4
3	3.Профилактика и коррекция стоп 3.1. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». 3.2.Комплекс ОРУ для стоп. 3.3.Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных 3.4.Ходьба с заданиями для стоп.	4	1	3

4	4.Развитие и укрепление плечевого пояса 4.1.Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». 4.2. Силовые упражнения в игровой Форме у стены и полу. 4.3. ОРУ для укрепления плечевого пояса. 4.4.Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	4	1	3
5	5.Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног. 5.1.Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». 5.2. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног 5.3. Ходьба и бег с заданием. 5.4.Легкий бег, прыжковые упражнения.	5	1	4
6	6.Развитие вестибулярного аппарата 6.1. Упражнения в равновесии. Стойка с Закрытыми глазами. 6.2. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам. 6.3. Ходьба и бег с заданием. 6.4.Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке;	5	1	4
7	7.Оздоровительная гимнастика	5	1	4

	7.1.Дыхательная гимнастика 7.2. Упражнения на мелкую моторику. 7.3.Упражнения на гимнастическом мяче. 7.4.Коплекс общеразвивающих упражнений.			
--	--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Корректировка
	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».	1	
	Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки. Упражнения:	1	

	«Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки».		
	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».	1	
	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1	
	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	1	
	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».	1	
	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик»,	1	
	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	1	
	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами	1	
0	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	1	
1	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	1	
2	Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом.	1	
3	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1	
4	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	1	
5	Профилактика и коррекция стоп. Комплекс ОРУ для стоп.	1	
6	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу	1	

7	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером).	1	
8	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1	
9	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с гимнастическим мячом.	1	
0	Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	
1	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	1	
2	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления плечевого пояса.	1	
3	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног.	1	
4	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием.	1	
5	Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками.	1	
6	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	1	
7	Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков».	1	
8	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.		
9	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	1	
0	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	1	
1	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на стопы		

2	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1	
3	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения.	1	
4	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам, гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.	1	