

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Администрация муниципального образования "Нукутский район"

МБОУ Зунгарская ООШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

_____ Касаткина Л.М.

Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

_____ Улаханова С.Ф.

Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Фёдорова Л.Д.

Приказ №53
от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа учебного предмета
Адаптивная физическая культура
адаптированной основной общеобразовательной программы
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями). Вариант 1
9 класс.

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

При изучении предмета 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 2 часа в неделю, 68 часов в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«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
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>1.Укрепление мышц спины.</p> <p>1.1.Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».</p> <p>1.2.Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.</p> <p>1.3.Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.</p> <p>1.4.Комплекс ОРУ для мышц спины.</p> <p>1.5.Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.</p> <p>1.6.Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка».</p>	12	2	10
2	<p>2.Укрепление мышц брюшного пресса</p> <p>2.1.Упражнения на пресс. Упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».</p> <p>2.2.Упражнение с гимнастическим мячом.</p> <p>2.3.Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>2.4.Комплекс упражнений с гимнастической палкой.</p>	10	2	8
3	<p>3.Профилактика и коррекция стоп</p> <p>3.1. Упражнения развитие стоп:</p>	8	2	6

	<p>«Ходьба», «Лошадка».</p> <p>3.2.Комплекс ОРУ для стоп.</p> <p>3.3.Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных</p> <p>3.4.Ходьба с заданиями для стоп.</p>			
4	<p>4.Развитие и укрепление плечевого пояса</p> <p>4.1.Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».</p> <p>4.2. Силовые упражнения в игровой Форме у стены и полу.</p> <p>4.3. ОРУ для укрепления плечевого пояса.</p> <p>4.4.Комплекс упражнений с гимнастической палкой.</p>	8	2	6
5	<p>5.Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.</p> <p>5.1.Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка».</p> <p>5.2. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног</p> <p>5.3. Ходьба и бег с заданием.</p> <p>5.4.Легкий бег, прыжковые упражнения.</p>	10	2	8
6	<p>6.Развитие вестибулярного аппарата</p> <p>6.1. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.</p> <p>6.2. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам.</p> <p>6.3. Ходьба и бег с заданием.</p> <p>6.4.Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке;</p>	10	2	8
7	<p>7.Оздоровительная гимнастика</p> <p>7.1.Дыхательная гимнастика</p> <p>7.2. Упражнения на мелкую моторику.</p> <p>7.3.Упражнения на гимнастическом</p>	10	2	8

мяче.			
7.4.Комплекс общеразвивающих упражнений.			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Корректировка
1	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».	2	
2	Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки».	2	
3	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».	2	
4	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	2	
5	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	2	
6	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дошечка», «Мельница».	2	
7	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик»,	2	
8	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	2	
9	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами	2	
10	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	2	
11	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	2	
12	Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом.	2	
13	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	2	

14	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	2	
15	Профилактика и коррекция стоп. Комплекс ОРУ для стоп.	2	
16	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу	2	
17	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером).	2	
18	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	2	
19	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с гимнастическим мячом.	2	
20	Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
21	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	2	
22	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления плечевого пояса.	2	
23	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног.	2	
24	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием.	2	
25	Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками.	2	
26	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	2	
27	Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков».	2	
28	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	2	
29	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	2	
30	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	2	
31	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на стопы	2	
32	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	2	

33	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения.	2	
34	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам, гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.	2	

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Теннисные мячи. 2. Волейбольные мячи. 3. Обручи. 4. Гимнастические маты. 5. Кегли. 6. Гимнастические скамейки. 7. Эстафетные палочки. 8. Скакалки. 9. Ракетки для настольного тенниса. 10. Теннисные столы. 11. Теннисные шарик. | <ol style="list-style-type: none"> 12. Гимнастический мостик. 13. Гимнастические палки. 14. Козёл. 15. Канат. 16. Фишки для эстафет 17. Флажки. 18. Секундомер. 19. Рулетка. |
|---|--|