

РФ
МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное учреждение
системы социального обслуживания населения
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Специальное реабилитационно-образовательное учреждение»
«Автозаводский дом социального обслуживания для детей «Надежда»

ГБУ ССОН «Автозаводский дом для детей «Надежда»

Принято
на заседании методического
объединения учителей и
специалистов психолого-
педагогического сопровождения
Протокол от _____ № _____

Согласовано:
Заместитель
директора по учебно-
воспитательной работе

« ____ » _____

Утверждено
Директором ГБУ ССОН
«Автозаводский дом для детей
«Надежда»
приказ от _____ № _____

Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»
для 9 класса

на 2023-2024 учебный год

Автор-составитель:
учитель Смирнова Татьяна Витальевна

г. Нижний Новгород
2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для 9 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Цель уроков: формирование элементарных двигательных навыков, психофизических качеств, развитие двигательных способностей.

Основные задачи:

- Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, их психосоматическому развитию.
- Образовательные задачи предполагают приобретение определенной системы знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; ребенок осознает свои двигательные действия; усваивает физкультурную и пространственную терминологию
- Воспитание потребности у детей в ежедневных физических упражнениях, самостоятельной двигательной активности, бытовой самостоятельности, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи
- Коррекционно-развивающие: корректировать и компенсировать нарушения физического развития и психомоторики доступными средствами адаптивной физической культуры; формировать и совершенствовать двигательные навыки.

Общая характеристика учебного предмета

Обучающийся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР), интеллектуальное развитие которого не позволяет освоить 1 вариант АООП, либо он испытывает существенные трудности в её освоении, получает образование по 2 варианту адаптированной основной образовательной программы.

Дети данной категории склонны к медленному запоминанию и быстрому забыванию, поэтому программа предусматривает наряду с изучением нового материала небольшими порциями постоянное закрепление и повторение изученного.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) курс адаптивной физкультуры в 9 классе рассчитан на 102 часа в год, по 3 урока в неделю.

2. Содержание учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» направлен на формирование элементарных двигательных навыков, психофизических качеств, развитие двигательных способностей у обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, интеллектуальными нарушениями.

Теоретические сведения

Двигательный режим ученика 9 класса: одежда ученика во время занятий физической культуры. Гигиенические правила, выполняемые школьником после урока физкультуры – смена физкультурной одежды на повседневную, выполнение гигиенических процедур. Расширять опыт ориентировки в окружающем пространстве, обогащать детей разнообразными сенсорными впечатлениями; предупреждать утомление. Планировать работу следует с учетом наличия в классе ослабленных детей, для которых предусматривать работу по облегченной программе.

Построение, перестроение

Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренгу. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Разойдись»

Дыхательные упражнения и гимнастика

Дыхательная гимнастика, построение и перестроение, общеразвивающие и корригирующие упражнения, Коррекционные упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для формирования правильной осанки, развитие и укрепления мышц спины, гибкости позвоночника и профилактики плоскостопия, упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, ритмические упражнения.

Легкая атлетика

Ходьба, бег, упражнения в равновесии, ползание, лазание, прыжки, катание, бросание, метание мяча.

Игры

Подвижные игры, игры с ходьбой и бегом, игры с ползанием, игры с бросанием и ловлей мяча, игры с прыжками, игры на ориентировку в пространстве, игры с ритмическими упражнениями и музыкальным сопровождением, игры – эстафеты.

3. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование благоприятного социально-психологического климата во время урока.
3. Формирование учебного поведения:
 - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
 - умение выполнять инструкции педагога;
 - использование по назначению учебных материалов с помощью взрослого;
 - умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
4. Формирование умения выполнять задание:
 - в течение определенного периода времени,
 - от начала до конца,
 - с заданными качественными параметрами.
5. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (упражнения, действия) к другому в соответствии с алгоритмом действия. Умение следовать инструкции педагога.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- элементарные пространственные понятия: впереди, сзади, вверху, внизу, в стороне;
- понятия направлений движений: вперед, назад, вниз, в сторону в конкретных заданиях;
- умение одеваться к уроку с минимальной помощью взрослого.
- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга
- уметь играть в игры вместе с одноклассниками по правилам;
- ползать, подлезать под воротца (натянутую веревку), перелезать через препятствие, лежащие на полу;
- строится в шеренгу и в колонну;
- уметь ходить с изменением направления, обходя и перешагивая предметы,
- ходить по гимнастической скамейке;
- уметь бросать и ловить средний, малый мяч; уметь катать большой мяч двумя и одной рукой.

Достаточный уровень:

- Учащиеся должны знать: двигательный режим учащихся 3 класса,

- гигиенические правила занятий физкультурой;
- элементарные пространственные понятия: впереди, сзади, вверху, внизу, в стороне;
- понятия направлений движений: вперед, назад, вниз, в сторону в конкретных заданиях;
- название предметов физкультурной одежды, обуви и умение одеваться к уроку с минимальной помощью взрослого.
- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга
- уметь играть в игры вместе с одноклассниками по правилам;
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.;
- ползать, подлезать под воротца (натянутую веревку), перелезать через препятствие, лежащие на полу;
- строится в шеренгу и в колонну;
- уметь ходить с изменением направления, обходя и перешагивая предметы,
- ходить по гимнастической скамейке;
- уметь бросать и ловит средний, малый мяч; уметь катать большой мяч двумя и одной рукой.

4. Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Теоретические сведения	12
2.	Гимнастика.	28
3.	Легкая атлетика	28
4.	Игры	14
5.	Повторение	20
Итого:		102

5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Учебно-методическая литература:

1. программы специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида, подготовительные 5-9 кассы/под ред. И.М Бгажноковой-М.:Просвещение,2011.
2. программа В.В.Воронковой «Русский (родной) язык» из сборника программ специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида для 5-9 классов, М., «Владос», 2010г.
3. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.

4. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФИС, 1984 г.
5. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.

6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- Канат гимнастический для лазания,
- скамейка гимнастическая жесткая,
- комплект навесного оборудования,
- скамья атлетическая наклонная,
- коврик гимнастический,
- маты гимнастические,
- мяч набивной (1 кг, 2 кг),
- мяч малый (теннисный),
- скакала гимнастическая,
- палка гимнастическая,
- обруч гимнастический,
- коврики массажные.