

Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся 9 «Б» класса

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), разработанной в соответствии с БУП-2002 г. и следующих нормативных документов:

1. Действующие законы в сфере образования Российской Федерации.
2. Действующие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях».
3. Устав ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа».
4. Учебный план ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа» на текущий учебный год.
5. Иные действующие нормативно-правовые документы ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа».

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний, умений и навыков которые необходимы им для социальной адаптации. В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у **школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.**

Программа предмета ориентирована на контингент обучающихся, имеющих легкую степень умственной отсталости и состоит из базовой и вариативной части. Базовая часть представлена следующими разделами: «Основы знаний», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Коррекционно-развивающая подготовка» Вариативная часть представлена материалом по подвижным играм и изучению игры в баскетбол, хоккей на полу. Программа 5-9 классов является продолжением программы 1 – 4 классов, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений обучающихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Наименование	предмет «Адаптивная физкультура»
Учебно-методические материалы	Печатные пособия, дидактический материал, учебно-практическое оборудование, технические средства обучения, презентации (для изучения программного материала), видеоролики по видам спорта, видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.
Цель изучения предмета	Основной целью изучения данного предмета является 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.
Задачи	<p>Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:</p> <p>Образовательные: <i>создавать условия для:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — формирование двигательных умений и навыков; — развитие двигательных способностей в процессе обучения — укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; — раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности; — формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; — поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне; — формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности; - соблюдение индивидуального режима питания и сна; — формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. — овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. <p>Коррекционно-развивающие: <i>создавать условия для:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — коррекция нарушений физического развития; — коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; <p>Воспитательные: <i>создавать условия для:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений; - воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта; — воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Срок реализации рабочей программы	1 год
Место учебного курса в учебном плане	Учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к обязательной части учебного плана ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа». Согласно учебному плану на изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 9 классе отведено 2 часа в неделю, 68 часов в год; 34 учебные недели.
Планируемые результаты освоения программы	<p>Личностные результаты:</p> <p>В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.</p> <p>В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.</p> <p>В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</p> <p>В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> <p>Предметные результаты.</p> <ul style="list-style-type: none"> - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - представления о правильной осанке; видах стилизованной

ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;

понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;

- представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание ее роли и значения в жизнедеятельности человека;

	<p>- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; знание названий крупнейших спортивных сооружений в Москве, Санкт-Петербурге; знание правил, техники выполнения двигательных действий; - знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
<p>Методы организации взаимодействия на уроке</p>	<p>При организации учебного процесса используется следующая система уроков: Комбинированный урок – предполагает выполнение работ и заданий разного вида. Урок – игра - на основании игровой деятельности учащиеся познают новое, закрепляют изученное, отрабатывают различные учебные навыки. Урок - соревнование - вырабатывает у обучающихся умения, навыки и закрепление ранее изученных элементов. Контрольный урок – проверка изученных навыков.</p>
<p>Содержание учебного предмета</p>	<p style="text-align: center;">Теоретические сведения</p> <p>Личная гигиена, солнечные воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.</p> <p style="text-align: center;">Гимнастика</p> <p style="text-align: center;">Теоретические сведения</p> <p>Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по Ориентирам.</p> <p style="text-align: center;">Практический материал</p> <p>Строевые упражнения. Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево(направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.</p> <p>Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки, гимнастического мата двумя учениками.</p> <p>Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья 5 в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки, ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейки; с перешагиванием через</p>

веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно-два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Элементы связки выполняются после консультации с врачом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя, на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы вперед, назад влево, вправо Повороты головы влево, вправо.

Упражнения для развития мышц туловища. Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения-стоя ноги врозь, руки на пояс- повороты туловища вправо, влево во. Из положения лежа на животе поочередное поднимание ног, рук вдоль туловища.

Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены; сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо, влево с одновременным переставленным одноименных рук и ног

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см; удерживание веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя; удерживание стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

Упражнения на дыхание. Полное глубокое дыхание в различных положениях сидя, стоя, сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

Упражнения для расслабления мышц. Из исходного положения стоя ноги врозь повороты туловища в стороны с расслабленными верхними конечностями. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети» см /движения плеч. Исходное положение — стоя руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ноги, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке

Упражнения с предметами

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в

вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различных положениях.

Упражнения с большими обручами. Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад(при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

Упражнения с набивными мячами. (вес 2 кг) Передача мяча слева направо и справа налево стоя и кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседания с мячом: вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.

Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции на столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на рейке гимнастической скамейки. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 сек. Повторить задание, но остановиться самостоятельно.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Практический материал

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы(на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20-30 см).

Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта.

	<p>Начало из различных исходных положений (упор присев, упорна коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, палосы - «рвы» шириной до 50см в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.</p> <p>Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние — 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Метание. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.</p> <p>Подвижные и спортивные игры:</p> <p>Теоретические сведения Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их поведения на площадке.</p> <p>Коррекционные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры на внимание; - развивающие игры; - игры, тренирующие наблюдательность. <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры с бегом; - игры с прыжками; - игры с бросанием, ловлей и метанием; - игры зимой. <p>Хоккей на полу</p> <p>Теоретические сведения Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их поведения на площадке.</p> <p style="text-align: center;">Практический материал</p> <p>Передвижения по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой. Ведение шайбы. Броски по воротам с места и в движении. Учебные игры. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».</p>
<p>Формы контроля при реализации учебной программы</p>	<p>Основными формами контроля по данному предмету являются: ТК, ПК, ИК</p>

Утверждено: