

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Яринская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА: на заседании ШМО Протокол № 1 от «19» августа 2022 г.	СОГЛАСОВАНА: Заместитель директора «22» августа 2022 г.  С.А.Духно	ПРИНЯТА педагогическим советом Протокол № 9 от 30.08.2022г.	УТВЕРЖДАЮ Приказ № 206 от 31.08.2022 г. Директор МБОУ «ЯСОИШ»:  С.Н.Шмань
---	--	---	--

Рабочая программа

по физической культуре

Гладышева Руслана, обучающегося 9 года, получающего образование в форме индивидуального обучения на дому по адаптированной, основной общеобразовательной программе для обучающихся («Особый ребёнок»)

Срок реализации 1 год

Учитель Вяткина Раиса Викторовна

Класс 9

Всего часов 34

Всего часов в неделю 1

Д.Ярино, 2022г

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Адаптивной физической культуре» 3 класса «Особый ребёнок» разработана на основе Проекта программы «Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью/ Л.Б. Баряева, Д.И.Бойков, В.И.Липакова и др.; Под.ред. Л.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой. - СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2011., допущенной к использованию в образовательных учреждениях Научно-методическим экспертным советом Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования 19.09.2012 года.

Место курса в учебном плане

Рабочая программа по «Адаптивной физической культуре» в соответствии с учебным планом образовательного учреждения на 2017-2018 учебный год рассчитана на 34 часа

Краткая характеристика учащихся, которым адресована программа:

В классе обучается 1 ученик с различной структурой нарушений. Возраст: - 15 лет. Снижение интеллекта у учащихся этой группы осложнено следующими нарушениями:

2 уровень – Руслан. Он проявляет слабый интерес к учебной деятельности, и требуют постоянной словесной инструкции и контроля взрослого. Ориентировка на листе бумаги и в пространстве нарушена. У Руслана нарушены познавательные процессы: восприятие, воображение, произвольное внимание.

Ребёнок инвалид.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

Цели программы:

Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.

Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.

Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. За-медленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Именно для этой категории учащихся наиболее значимо, чтобы в процессе реализации задач предмета «Адаптивная физическая культура» обучение было тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания. Из этого следует, что их решение нельзя рассматривать в отрыве от решения задач целостного развития учащегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Биологический возраст ребенка с нарушениями в развитии, как правило, отстает от паспортного. Уровень его психических и физических способностей сугубо индивидуален, как индивидуальные и сензитивные зоны. Важно их не пропустить, на них ориентироваться и максимально использовать для развития и личностного роста учащегося.

Эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей детей и подростков с нарушениями в развитии будет выше, если педагогическое воздействие будет осуществляться с учетом физических и психических особенностей того или иного периода индивидуального развития.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности.

Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Поскольку учащиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

На уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» детей и подростков учат:

- в разнообразной двигательной деятельности осознанно относиться к выполнению движений;
- согласовывать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные усилия для закрепления формируемых навыков;
- дисциплинированности, организованности, ответственности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта.

Содержание программы

Дыхательные упражнения (16 ч)

Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Из исходного положения руки за голову, развести локти в стороны, слегка прогнуться – вдох, свести локти вперед, слегка наклониться вперед – выдох.

Построения и перестроения (7 ч)

Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»

Ходьба и упражнения в равновесии (22 ч)

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Бег (8 ч)

Бег с различной скоростью.

Прыжки (17 ч)

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Прыжки в глубину с мягким приземлением.

Катание, бросание, ловля округлых предметов (17 ч)

Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча. Броски малого мяча в стену. Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли). Передача большого мяча над головой.

Перекладывание флажков из одной руки в другую. Круговые движения руками с флажками. Переноска 6-7 гимнастических палок. Перешагивание через бруски высотой 15-20 см.

Ползание и лазание (15 ч)

Развитие умений учащихся ползать на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через невысокие препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). Дальнейшее обучение выполнению упражнений на коврике со следочками и подобных ему (движение на четвереньках по следочкам от рук и цыпочек).

Календарно – тематическое планирование по адаптивной физической культуре

№	Тема урока	Кол- во часов	Дата
	Дыхательные упражнения. (10 ч)		
1	Дыхательные упражнения с имитационными движениями.	1	
2-3	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.	2	
4-5	Упражнения в грудном, брюшном и полном дыхании: в исходном положении лежа на спине, сидя,	2	

	стоя.		
6-7	Дыхательные упражнения: вдох и выдох через рот; вдох и выдох через нос; вход через рот и выдох через нос	2	
8-9	Упражнения на изменение длительности вдоха и выдоха: вдох короче выдоха; вдох длиннее выдоха.	2	
10	Упражнения на регулирование дыхания в ходьбе со звукоподражанием	1	
	Построения и перестроения (4 ч)		
11-14	Дальнейшее обучение учащихся построению в шеренгу по росту и перестроению в колонну (с помощью учителя).	4	
	Ходьба и упражнения в равновесии (12 ч)		
15-16	Развитие навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках.	2	
17-18	Обучение ходьбе с заданиями: руки на поясе, к плечам, и стороны и т. д.	2	
19-20	Дальнейшее обучение ходьбе по дорожкам, приподнятым над полом (коврику «Топ-топ», коврику «Гофр», скамейке и др.).	2	
21-22	Развитие умения ходить по кругу. Использование для этого ограничительной линии (круга)	2	

23-24	Хороводные игры.	2	
25-26	Обучение регулированию дыхания при ходьбе под музыку, выполнении движений с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков.	2	
	Бег (4 ч)		
27-28	Обучение бегу в колонне по одному, змейкой между предметами за учителем, между линиями, между цилиндрами, между мягкими модулями и т. п.	2	
29-30	Обучение бегу на носках, в медленном и среднем темпе, бегу по дорожке, приподнятой над полом (игровая дорожка, коврик «Топ-топ») (со страховкой)	2	
	Прыжки (10 ч)		
31-32	Обучение прыжкам: на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь, руки на поясе)	2	
33-34	Обучение прыжкам: с продвижением вперед (3-4 м) в длину с места (50 см), в высоту (15-20 см) с места	2	