

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зарубинская общеобразовательная школа-интернат психолого – педагогической поддержки»

СОГЛАСОВАНА

Методическим объединением учителей
(протокол от « 30 » августа 2023г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ «ЗОШИ»
от «31 » августа 2023г № 95

**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Адаптивная физкультура»
для 6 класса**

34 ч.

программу составила Ершова О.А.

с. Зарубино
2023год

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по адаптированной физкультуре составлена для ребенка- инвалида с ОВЗ (умственная отсталость) на основе:

1. Федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ от 19 декабря 2014 г. № 1599;
2. Закона «Об образовании в РФ» (№ 273 – ФЗ от 29.12.2012);
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022г № 1026;
4. Учебного плана МБОУ «ЗОШИ»;

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; социализация личности ребёнка, имеющего ограниченные возможности здоровья, коррекция и развитие способностей и нравственных позиций поведения.

Задачи:

- развивать координационные (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- сформировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

2.Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающейся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

3.Описание места учебного курса

Рабочая учебная программа предназначена для обучающейся 6 класса МБОУ «ЗОШИ» и составлена с учетом ее возрастных и психологических особенностей развития, уровня их знаний, умений и навыков.

Адаптированная физкультура в 6 классе: 34 учебных недели, 1 час в неделю (34 часа).

Предметная область: физическая культура.

4. Планируемые результаты освоения предмета

Личностные:

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

5. Содержание предмета

Теория. Основы знаний	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.
Гимнастика.	ОРУ, СУ. Ходьба. Метания мяча. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастической палкой, флажками, веревкой. Ползание по скамейке. Пере лазание через горку матов и ползание под веревкой.
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	Игры на развитие памяти, внимания. Игры с прыжками, бегом, сметанием. Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Игры, направленные на совершенствование функции дыхания, на формирование и коррекцию осанки.

6. Календарно – тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура» 6 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол час	Дата	Основные виды деятельности обучающегося
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры	1		Повторение правила ТБ, правил поведения на уроках, требования к форме и правила личной гигиены.
2	Ходьба стайкой	1		Ходьба стайкой за учителем, держась за руки между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.
3	Ходьба в медленном и быстром темпе	1		Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест».
4	Ходьба по линии	1		Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполнение комплекса упражнений на осанку.
5	Ходьба с различными положениями рук	1		Ходьба с различными положениями рук с сохранением правильной осанки.
6	Произвольное метание мячей	1		Выполнение бросков и ловля волейбольных мячей.
7	Метание малого мяча	1		Обучение метанию с места малого мяча в стену правой и левой рукой.
8	Метание большого мяча	1		Выполнение броска большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.
9	Бросание набивного мяча			Обучение броскам набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Игра «Говорящий мяч»
10	Метание теннисного мяча	1		Обучение метанию теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Игра «Кто дальше бросит»
11	Строевая команда	1		Обучение поворотам на месте направо, налево, кругом. Игра «Мороз-Красный нос»

12	Основные положения тела в движении и на месте	1		Обучение основным положениям и движениям рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.
13	Упражнения для мышц шеи	1		Выполнение упражнений для мышц шеи. Подвижная игра: «Стоп, хлопок, раз»
14	Упражнения для мышц спины и живота	1		Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота.
15	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1		Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса.
16	Упражнения для голеностопных суставов и стоп	1		Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Подвижная игра «Болото»
17	Упражнений с гимнастическими палками.	1		Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.
18	Комплекс упражнений с флажками	1		Разучивание комплекса упражнений с флажками.
19	Комплекс упражнений с флажками.	1		Разучивание комплекса упражнений с маленькими мячами. Подвижная игра « Совушка»
20	Переползание на четвереньках	1		Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 м, гимнастических матах.

21	Переползание на четвереньках с захватом кистями рук	1		Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края.
22	Ходьбы по ориентирам	1		Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Разучивание игры «Удочка».
23	Игра «Погрузка арбузов»	1		Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».
24	Игра «Кто дальше бросит»	1		Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит».
25	Игра «Посадка картошки».	1		Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
26	Игра «Капитаны»,	1		Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
27	Игра «Кран откройся»	1		Выполнение исходного положения для построения и перестроения.
28	Игра «Мы делили апельсин».	1		Выполнение поворотов на месте направо, налево.
29	Игра «Понюхаем цветы»	1		Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох (выдох) через нос (рот), в положении стоя.
30	Игра «Попрыгунчики воробушки».	1		Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох (выдох) через нос (рот) во время ходьбы.
31	Игра «Воробушки и кот».	1		Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох (выдох) через нос (рот) во время бега.

32	Игра «Мёд и пчёлы»	1		Выполнение ползания на четвереньках по прямой линии.
33	Игра «Пожарные на ученье»	1		Лазание на четвереньках под верёвку. Разучивание правила игры.
34	Итоговое занятие. Игра «Ловишки»,	1		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

7. Учебно - методическое обеспечение

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Баряева Л.Б. Программа образования обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
3. Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.
5. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.:Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
6. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб. - Союз художников, 2007.
7. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

Материально- техническое обеспечения

1. Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
2. Флажки.
3. Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),
4. Кубики, кегли и шары пластмассовые.
5. Ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см).
6. Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые).
7. Гимнастические маты.
8. Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).
9. Обручи разных размеров.
- 10 Гимнастические скамейки.

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы.

