

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области
Комитет по образованию Бердюжского муниципального округа
МАОУ СОШ с.Бердюжье

Адаптированная рабочая программа

основного общего образования
обучающихся с нарушением интеллекта
9 класс (вариант 2)
учебного предмета

«Адаптивная физкультура»

(Образовательная область «Физическая культура»)

с.Бердюжье

1. Пояснительная записка

Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с нарушением интеллекта разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с нарушением интеллекта.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физкультура». Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Цель: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- 1) Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- 2) Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- 3) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- 4) Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств
- 5) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:

2. Содержание обучения

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям. Обучение адаптивной физкультуры носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями. Программой предусмотрены следующие виды работы:

– беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

– выполнение физических упражнений на основе показа учителя; – выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под

словесную инструкцию учителя;

- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физкультуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения; – релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

– упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

– упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

– воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

– пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

– упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

– парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий. Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

– игровой

– воспитания личности;

– взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Календарно-тематическое планирование

Адаптивная физкультура 9 класс

Количество часов			
Всего	В неделю	На первое полугодие	На второе полугодие
68	2	32	36

№ урок а	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Виды деятельности	
			Сроки	
1	Правила техники безопасности	1		Правила техники безопасности
2	Построение и перестроения по команде.	1		Повторить строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега.
3 4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Белочки, собачки». «Вызов номера».	2		Повторить строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега.
5 6	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	2		Упражнения в ходьбе по кругу, взявшись за руки
7 8	Ходьба в колонну друг за другом, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	2		Ходьба по доске, лежащей на полу
9 10	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»	2		Разучить различные упражнения сидя, лежа. Профилактика правильной осанки и плоскостопия, выполнение упражнений.
11 12	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнение на осанку.	2		Совершенствовать ходьбу на носках и пятках. По различным поверхностям
13	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед	1		Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах слегка продвигаясь вперед
14 15	Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку.	2		Разучить прыжки в длину с места (отталкивание и приземление, движение рук).
16	Метание малого мяча в цель размером 2*2 метра. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		
17 18	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше	2		Повторить построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Метание малого мяча из различных положений

	бросит».			
19 20	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	2		Разучить подводящие упражнения на группировку, перекаты в группировке, основная стойка.
21 22	Группировки. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	2		Группировки. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях
23 24	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка»	2		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка»
25 26	Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	2		Научить перестроению по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки
27	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Перешагивание через предметы. Игра «Змейка».	1		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через предметы.
28	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Птицы и клетка».	1		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях
29	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1		Разучить держание мяча, бросок и ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте
30	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1		Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Подвижные игры.
31 32	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	2		Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.
33 34	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	2		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.
35	Инструктаж по ТБ. Подбор инвентаря. Переноска и надевание лыж. Закрепление	1		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.
36	Организующие команды и приемы с лыжами	1		Строевые упражнения с лыжами
37	Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному.	1		Строевые упражнения с лыжами
38	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки. Ступающий шаг с палками.	1		Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.
39	Попеременный двухшажный ход.	1		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции на лыжах.
40 41	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	2		Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты

42 43	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча в движении.	2		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами
44 45	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	2		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении.
46 47	Инструктаж по ТБ . Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	2		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»
48 49 50	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	3		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.
51 52	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Метание малого мяча в цель с 2–3 метров. Игра «Точный расчёт»	2		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Метание малого мяча в цель с 2–3 метров.
53 54	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя, без помощи учителя.	2		Совершенствовать лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя, без помощи учителя.
55 56	Подлезание под натянутый шнур. Пролезание через гимнастический обруч. Перелезание через гимнастическую скамью.	2		Подлезание под натянутый шнур. Пролезание через гимнастический обруч. Перелезание через гимнастическую скамью.
58 59	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	2		Дыхательная гимнастика
60	Бег с простейшим преодолением препятствий.	1		Совершенствовать разновидности бега и ходьбы.
62 63	Лазание по скалодрому	2		Лазание по скалодрому. Правильная постановка рук и ног при прохождении дистанции. Правильное положение туловища при прохождении скалодрома
64 65	Занятие в «Домике Совы»	2		Занятия в «Домике Совы».
66 67	Занятия в спортивном городке	2		Упражнения в спортивном городке
68	Пешая прогулка по пересеченной, близлежащей к школе местности	1		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Подвижные игры и эстафеты.

3. Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование:

~ гимнастические маты
~ гимнастические стенки
~ гимнастические скамейки
~ баскетбольные стойки
~ скалодром
~ спортивный уголок
~ сенсорно-динамическая комната «Дом Совы»

Спортивный инвентарь

~ малые и большие резиновые мячи
~ скакалки, гимнастические палки
~ гимнастические обручи
~ набивные мячи, мячи
~ фитболы
~ эспандеры
~ тренажеры
~ лыжи, лыжные палки,
лыжные ботинки. кегли,
кубики

