

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 30.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 160/01-16 от 01.09.2023г.

Директор\_\_\_\_\_ Е.А.Потапова

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Адаптивная физкультура» для обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости**

**10 «И» класса.**

Составитель: Миннуллина Наталья Файзылхановна

учитель высшей категории.

2023- 2024 уч.год

г. Сарапул

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по адаптивной физкультуре в 10 «и» классе разработана на основе типовой учебной программы «Программы 5-9 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида» под редакцией Воронковой, Москва, «Просвещение» 1999 г.

Рабочая программа соответствует учебному плану для обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости ГКОУ «СОШ № 4 с ОВЗ». Количество часов: в неделю 2 ч.; всего за год 68ч.

В рабочую программу положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков обучающихся.

Дети с умеренной степенью умственной отсталости имеют интеллектуальные дефекты и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры.

Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того, чтобы обучающиеся усвоили упражнения, инструкции к ним, учитель использует многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Подбирает такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений. Одной из характерных особенностей детей с умеренной умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки они не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков предусмотрено разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе с такими детьми словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь обучающимся в процессе воспроизведения того или иного задания. Нарушение сердечно-сосудистой и дыхательной систем, глубокая эндокринная патология, диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок по физической культуре планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям, чередованиям различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям обучающихся. Урок строится из четырёх частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения, лыжная подготовка.

В процессе физического воспитания ставятся конкретные задачи:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строе;
- учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;
- учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения, толчка двумя ногами в различных видах прыжков;

- Обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;
- учить сохранению равновесия при передвижении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Отметка развития умений и навыков у обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости отслеживается и фиксируется в карте наблюдений «Социограмме», в дневниках наблюдения за обучающимися.

## 2. Содержание учебного предмета.

№	Название раздела	Содержание раздела	Кол-во часов
1	Строевые упражнения	Перестроение из одной шеренги в две.	1
2		Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении.	1
3		Ходьба по диагонали.	1
4	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения.	Упражнения с удержанием груза на голове.	1
5		Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.	1
6		Наклоны, повороты и круговые движения туловища.	1
7		Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.	1
8		Выпады в сторону.	1
9		Полуприседы с различным положением рук.	1
10		Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях.	1
11	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения с предметами.	Подбрасывание гимнастической палки и её ловля.	1
12		Прыжки через палку, лежащую на полу.	1
13		Ходьба с движениями палки.	1
14		Пролезание сквозь ряд обручей.	1
15		Катание обруча.	1
16		Вращение обруча.	1
17		Подбрасывание и ловля обруча.	1
18		Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1
19		Прыжки через скакалку на двух ногах.	1
20		Общеразвивающие упражнения с мячом.	1
21		Перекачивание мяча на дальность.	1
22		Прыжки через мяч.	1
23	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций.	Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентира.	1
24		Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1
25	Лёгкая атлетика. Ходьба.	Ходьба с изменением направлений по сигналу.	1
26		Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1
27		Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.	1
28		Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде.	1
29	Бег.	Медленный бег.	1

47	Передвижение на лыжах в медленном темпе.		
48	Передвижение на лыжах в медленном темпе.		

30		Эстафетный бег.	1
31		Беговые упражнения.	1
32	Прыжки.	Прыжки на одной ноге.	1
33	Лыжная подготовка.	Ступающий шаг.	1
34		Ступающий шаг.	1
35		Скользящий шаг.	1
36		Скользящий шаг.	1
37		Попеременный двухшажный ход.	1
38		Попеременный двухшажный ход.	1
39		Подъем по склону прямо ступающим шагом	1
40		Подъем по склону прямо ступающим шагом.	1
41		Повороты переступанием в движении.	1
42		Повороты переступанием в движении.	1
43		Торможение "плугом".	1
44		Торможение "плугом".	1
45		Подъем "лесенкой".	1
46		Подъем "лесенкой".	1
47		Передвижение на лыжах в медленном темпе.	1
48		Передвижение на лыжах в медленном темпе.	1
49	Спортивные и подвижные игры.	Игра «Пионербол».	1
50		Расстановка игроков,	1
51		Перемещение по площадке.	1
52		Передача мяча сверху двумя руками над собой.	1
53		Игра "Мяч в воздухе".	1
54		Передача мяча в парах.	1
55		Ловля мяча.	1
56		Подача.	1
57		Учебная игра.	1
58		Основные правила игры в баскетбол.	1
59		Передача мяча двумя руками от груди с места.	1
60		Передача мяча двумя руками от груди в движении шагом.	1
61		Ловля мяча двумя руками на месте.	1
62		Ведение мяча одной рукой на месте.	1
63		Ведение мяча одной рукой в движении шагом.	1
64		Бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места.	1
65		Игра с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему".	1
66		Игра с элементами баскетбола: "Мяч ловцу".	1
67		Игра с элементами баскетбола: "Борьба за мяч".	1
68		Эстафеты с ведением мяча.	1

## **Материально-техническое оснащение.**

- мячи;
- спортивная сетка;
- скакалки;
- обручи;
- маты;
- гимнастические палки;
- лыжный инвентарь.