

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вавожская средняя общеобразовательная школа»**

Принята
на заседании Педагогического Совета
Протокол от 30.08.2023г. № 14

Утверждена
приказом по МБОУ «Вавожская СОШ»
от 30.08.2023г. № 304-ОД

**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
8 класс
(обучение на дому)**

Вавож, 2023

Адаптивная физкультура

Пояснительная записка

Адаптивная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы МБОУ «Вавожская СОШ» 2 вариант и индивидуального учебного плана.

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

Задачи обучения:

- развитие двигательных функций;
- общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов;
- воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим, воспитание устойчивого интереса к занятиям;
- преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса;
- сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем;
- повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Общая характеристика учебного предмета

В процессе двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре) обучающийся обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни. Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого обучающегося. 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 обучающегося.

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающегося с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). На изучение предмета «Адаптивная физическая физкультура» в 8 классе отводится 1 час в неделю. Курс рассчитан на 34 часа в год (34 учебные недели).

Возможные личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации;
- освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Предметные:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
- играть в подвижные игры.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Содержание учебного предмета

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах:

- Физическая подготовка.
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика.
- Коррекционные подвижные игры.

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений обучающегося:

первый этап – *ознакомление* с двигательным действием; на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – *начальное разучивание*: используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

третий этап – *углубленное разучивание*: применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – *повторение*: используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – *закрепление*: используются игровой метод, целостный и т.д.

Освоение раздела «*Физическая подготовка*» предполагает освоение наибольшего спектра движений, в первом классе это такие основные движения как: общеразвивающие упражнения, корригирующие упражнения с предметами, ходьба и бег, повороты на месте, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча.

Содержание раздела «*Оздоровительная и корригирующая гимнастика*» направлено на коррекцию общего физического развития учащихся Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с

одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Содержание раздела «*Коррекционные подвижные игры*» построено с учетом скорости освоения обучающимся правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Количество часов			Вид учебной деятельности обучающегося
		всего	практ.	теорет.	
1	Физическая подготовка	12			<p>Ходьба с высоким подниманием колен; удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).</p> <p>Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх</p> <p>Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе; в умеренном (медленном, быстром) темпе; с направления движения.</p> <p>Бег с изменением темпа и направления движения; с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p> <p>Прыжки на двух ногах, на одной ноге, в длину с места.</p> <p>Ползание на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке.</p>
2	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	12			<p>Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений, дыхательных упражнений, круговых движений кистью, движений плечами, головой.</p> <p>Выполнение поворотов туловищем, наклонов туловищем, движений стопами,</p>

					приседаний.
3	Коррекционные подвижные игры	10			<p><i>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.</i> Узнавание мяча. Передача мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание мяча от пола одной рукой. Ведение мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча двумя руками.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Соблюдение правил игры. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.</p>
	Итого	34 ч			

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, подраздел, тема урока	Количество часов	Для самостоятельного изучения	Дата
	Физическая подготовка.			
1	Ходьба с препятствиями.	1	1	
2	Ходьба и бег.	1	1	
3	Упражнения с обручем.	1	1	
4	Ползание.	1	1	
5	Упражнения со скакалкой.	1	1	
6	Упражнения с мячом.	1	1	
7	Ходьба и бег.	1	1	
8	Упражнения для осанки.	1	1	
9	Дыхательные упражнения.	1	1	
10	Основные положения и движения.	1	1	
11	Прыжки.	1	1	

12	Развитие координационных способностей.	1	1	
13	Ходьба и бег.	1	1	
14	Перелезание.	1	1	
15	Подвижные игры с мячом.	1	1	
16	Упражнения на развитие общей моторики.	1	1	
17	Передача предметов.	1	1	
18	Упражнения со скакалкой.	1	1	
19	Перешагивание через предметы.	1	1	
20	Элементы спортивных игр.	1	1	
21	Передача и ловля мяча.	1	1	
22	Подвижные игры.	1	1	
23	Преодоление полосы препятствий.	1	1	
24	Дыхательные упражнения.	1	1	
25	Метание мяча в ориентир.	1	1	
26	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	1	
27	Игры на развитие внимания.	1	1	
28	Ведение и отбивание мяча.	1	1	
29	Преодоление полосы препятствий.	1	1	
30	Упражнения на развитие координации движений.	1	1	
31	Подвижные игры с прыжками.	1	1	
32	Ходьба в различном темпе.	1	1	
33	Бег в различном темпе.	1	1	
34	Обобщающий урок.	1	1	
	Итого:	34 ч.	34 ч.	

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Средства обучения: спортивный инвентарь: гимнастические скамейка и лестница, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, скакалка; *дидактический материал:* изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря.

Литература для учителя:- Адаптированная основная общеобразовательная программа МБОУ «Вавожская СОШ» 2 вариант.

- Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

Литература для обучающегося: Гаврилова В.В. «Занимательная физкультура». – М., 2012.

