

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 8 с. Нежино
Надеждинского района Приморского края»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Булова О.М.

30 августа 2019г

УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ ООШ № 8

Вачева О.В.

30 августа 2019г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Адаптивная физкультура»
для 9 класса
2019-2020 учебный год

Составитель: Базалий.О.Ю

2019 г.

Пояснительная записка

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим физический недостаток, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «настольный теннис», «Коррекционные подвижные игры», «лечебная гимнастика», «Физическая подготовка».

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 физической 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. Замедленность физических процессов, нарушения внимания обусловливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Многочисленными исследованиями установлено, что ребенок имеющий физический недостаток значительно уступает нормально развивающемуся сверстнику. У таких детей замедленно формируются координация движений, их точность, равновесие, двигательные умения и навыки, а также быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть и другие качества. У детей с физическим недостатком наблюдаются различные нарушения развития, которые необходимо учитывать в построении занятий по физическому воспитанию.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

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.
- Укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- Развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;
- Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- Усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.

Следует понимать, что адаптивное физическое воспитание, продолжаясь в течение длительного периода жизни, не только оказывает разностороннее влияние на организм учащихся-инвалидов, но и формирует новое осознание собственного «Я», понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств, компенсации двигательной недостаточности, укрепления здоровья, телесных сил, расширения психомоторных возможностей для нормальной жизнедеятельности.

Наряду с конкретными задачами, значимыми для коррекционно-образовательной области «Физическая культура», в ходе реализации задач учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в «Программе» рассматривается и более широкая задача — социализация учащихся. Игровой метод представляется наиболее целесообразным для процесса социализации учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью на уроках по предмету "Адаптивная физическая культура". Целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания развивают мелкую моторику,

координацию движений и другие физические и интеллектуальные способности учащихся.

Программа физического воспитания учащихся 9 класса формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд по окончании школы.

Своебразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии.

Образовательная область "Физическая культура" представлена в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура».

Она формирует у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления единства биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Физическая деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности.

Учебный предмет "Адаптивная физическая культура" является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура». Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самодеятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Овладение знаниями, умениями и навыками неразрывно связано с развитием физических способностей. Поэтому задача развития их считается одной из важнейших и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениям физического развития на уроках адаптивной физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и окружающим детям и взрослым. Свои требования нужно сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Требовать от детей больше самостоятельности при постоянном контроле учителя, активности, дисциплинированности и взаимопомощи друг другу.

При занятиях обращается внимание на заключение врача о физической нагрузке и возможностях учащихся.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 9 -классах определяется отношением ученика к занятиям, степенью овладения умениями и навыками с учетом индивидуальных возможностей.

Успеваемость оценивается по пятибалльной системе.

- Оценка «5» ставится, если ученик самостоятельно выполняет упражнения, умело пользуется приёмами, выполняет правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеет пользоваться навыками на практике.
- Оценка «4» ставится, если ученик выполняет упражнения в целом правильно, но нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливает последовательность выполнения упражнений.
- Оценка «3» ставится, если ребёнок не умеет пользоваться навыками на практике, выполняет упражнения по подражанию. Выполняет упражнения с помощью учителя. Нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений.

Организационная структура программы:

Программа рассчитана на учащихся 9 класса. Согласно учебному плану школы 2 часа в неделю, 16 часов – 1 четверть, 16 час – вторая четверть, 20 часов – третья четверть и 16 часов – четвертая четверть. Общее количество часов в год 68 часов. Продолжительность одного урока – 45 минут.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Раздел **Физическая подготовка** включает ходьбу, бег, прыжки и метание, строевые упражнения, ОРУ с предметами и без предметов, корригирующие упражнения, лазанье, висы, упражнения на равновесие, передача предметов и перенос груза.

Коррекционные подвижные игры включает элементы спортивные игр и спортивных упражнений, баскетбол, волейбол, футбол, подвижные игры.

Организационная структура программы:

Программа рассчитана на учащихся 9 класса. Согласно учебному плану школы 2 часа в неделю, 16 часов – 1 четверть, 16 час – вторая четверть, 20 часов – третья четверть и 16 часов – четвертая четверть. Общее количество часов в год 68 часов. Продолжительность одного урока – 45 минут.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Раздел **Физическая подготовка** включает ходьбу, бег, прыжки и метание, строевые упражнения, ОРУ с предметами и без предметов, корригирующие упражнения, лазанье, висы, упражнения на равновесие, передача предметов и перенос груза.

Коррекционные подвижные игры включает элементы спортивные игры и спортивных упражнений, баскетбол, волейбол, футбол, подвижные игры.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

9 класс (68 часов)

Физическая подготовка (гимнастика) - 11 часов.

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

ОРУ и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
 - дыхательные упражнения;
 - упражнения в расслаблении мышц;
 - основные положения движения головы, конечностей, туловища;
- ОРУ и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:
- с гимнастическими палками;
 - с большими обручами;
 - с малыми мячами;
 - с набивными мячами;
 - упражнения на гимнастической скамейке.

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- лазание и;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Физическая подготовка (лёгкая атлетика) - 31 часов.

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны

отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Коррекционные подвижные игры – 14 часов.

Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Мини-футбол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения

- коррекционные;
- с элементами ОРУ, лазанием, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Кол-во уроков	Дата		Тема урока	Примечание			
		план	факт					
1 четверть (16ч)								
Легкая атлетика. Спортивные игры.								
1. 2.	2			Сочетание разновидностей ходьбы(на носках,на пятках,спиной вперед).				
3. 4.	2			Специальные беговые упражнения. Основы обучения двигательным действиям.				
5. 6.	2			Метание мяча на дальность.				
7. 8.	2			Метание мяча на дальность с разбега.				
9. 10.	2			Отталкивание. Метание мяча на дальность с места.				
11. 12.	2			Пионербол ознакомление с правилами.				
13. 14.	2			ОРУ. Специальные беговые упражнения.				
15. 16.	2			Бег в равномерном темпе(12мин).Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».				
2 четверть.(16ч) Настольный теннис.								
17. 18.	2			Инструкции по т/б на занятиях по настольному теннису. Правила соревнований. Овладение техникой ударов и подач.				
19. 20.	2			Овладение техникой ударов и подач в процессе игры.				
21. 22.	2			Совершенствование техники ударов и подач в игре.				
23. 24.	2			Овладение тактикой атакующего против атакующего				
25. 26.	2			Совершенствование тактики атакующего против атакующего.				
27. 28.	2			Совершенствование тактики игры : атакующего против защитника в учебной игре.				
29. 30.	2			Овладение тактикой защитника против защитника.				
31. 32.	2			Совершенствование тактики защитника против защитника в учебной игре.				
3 четверть. (20ч)Гимнастика.								
33. 34.	2			Техника безопасности на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. ОРУ на месте.				
35. 36.	2			Упражнения на гимнастической скамейке. Изложение взглядов и отношений к физической культуре,к ее материальным и духовным ценностям.				
37. 38.	2			Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок боком. ОРУ с предметами.				
39. 40.	2			Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь. ОРУ с гимнастическими палками.				
41. 42.	2			Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. ОРУ с обручем .Эстафеты.				
43. 44.	2			Из упора присев стойка на руках и голове .Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ в движении.				
45. 46.	2			Длинный кувырок с трех шагов разбега. равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат .				

47.	2			Длинный кувырок с трех шагов с разбега. ОРУ в движении. Эстафеты.	
48.					
49.	2			Овладение техникой опорного прыжка способом «согнув ноги».	
50.					
51.	2			Совершенствование техники опорного прыжка через г/козла	
52.					
4 четверть.(16ч) Легкая атлетика.					
Спортивные игры. Волейбол.					
53.	2			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах .Нападающий удар при встречных передачах.	
54.					
55.	2			Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
56.					
57.	2			Нижняя прямая подача,прием мяча,отражение сеткой.	
58.				Игра в нападение через третью зону.	
59.	2			Передача мяча сверху двумя руками,стоя спиной к цели .Прием мяча снизу в группе.	
60.					
61.	2			Комбинации из передвижений игрока. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	
62.					
63.	2			Бег в равномерном темпе(15м).Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	
64.					
65.	2			Бег (2000м-м и 1500м-д)Специальный беговые упражнения.	
66.					
67.	2			Низкий старт(до30м).Стартовый разгон .Бег по дистанции (70-80м).Эстафетный бег(передача эстафетной палочки).	
68.					