

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 34»

ВЫПИСКА ИЗ АДАптиРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ),
утвержденной приказом директора Средней школы № 34 от 31.08.2023 г. №211

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

9 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Раздел "Плавание".

Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.

Раздел "Велосипедная подготовка".

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

Раздел "Лыжная подготовка".

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Чистка лыж от снега.

Раздел "Туризм".

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальник, мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).

Раздел "Физическая подготовка".

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. 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.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Метание в цель (на дальность).

Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

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

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

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

3) Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия
Раздел "Плавание"(2ч)	
1.	Знание и соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.
2.	Знание и соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне.
Раздел "Коррекционные подвижные игры" (9ч)	
3.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.
4.	Баскетбол.
5.	Узнавание баскетбольного мяча.
6.	Волейбол.
7.	Узнавание волейбольного мяча.
8.	Футбол.
9.	Узнавание футбольного мяча.
10.	Бадминтон.
11.	Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.
Раздел "Велосипедная подготовка" (3ч)	

12.	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.
13.	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги.
14.	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)
Раздел "Лыжная подготовка" (3ч)	
15.	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).
16.	Транспортировка лыжного инвентаря.
17.	Чистка лыж от снега.
Раздел "Туризм" (2ч)	
18.	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик).
19.	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (палатка, котелок, тренога).
Раздел "Физическая подготовка" (48ч)	
20.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
21.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
22.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
23.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
24.	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот.
25.	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот.
26.	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через нос.
27.	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через нос.
28.	Произвольный вдох через нос, выдох через рот.
29.	Произвольный вдох через рот, выдох через нос.
30.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
31.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
32.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
33.	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
34.	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).
35.	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).
36.	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).
37.	Противопоставление пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).
38.	Противопоставление пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).
39.	Противопоставление пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).
40.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
41.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
42.	Круговые движения кистью.
43.	Круговые движения кистью.
44.	Сгибание фаланг пальцев.
45.	Сгибание фаланг пальцев.

46.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.
47.	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях на боку, на спине, на животе: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.
48.	Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам".
49.	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).
50.	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).
51.	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.
52.	Поднимание головы в положении "лежа на животе".
53.	Поднимание головы в положении "лежа на животе".
54.	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).
55.	Повороты туловища вправо (влево).
56.	Повороты туловища вправо (влево).
57.	Круговые движения прямыми руками вперед (назад).
58.	Круговые движения прямыми руками вперед (назад).
59.	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.
60.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.
61.	Передача предметов.
62.	Передача предметов.
63.	Передача предметов.
64.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).
65.	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.
66.	Бросание мяча на дальность.
67.	Сбивание предметов большим (малым) мячом.
68.	Метание в цель (на дальность).
Итого 68 часов	

В воспитании обучающихся целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития социально значимых знаний - знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел в будущем.

Приоритетные ценностные отношения:

- к семье как главной опоре в жизни человека, к значимым взрослым и обучающимся;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности; освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- к труду;
- к собственному здоровью;
- к формированию особой культуры - культуры здоровьесбережения;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

к своему отечеству, своей малой и большой Родине;

к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с другими людьми;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

к знаниям;

к мировой и отечественной культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение.