


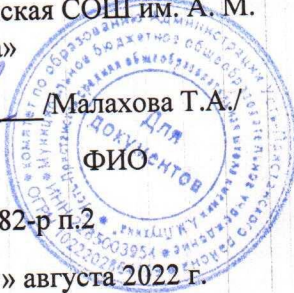


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Усть-Пристанская средняя общеобразовательная школа

имени А. М. Птухина»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
<p>Руководитель ШМО  /Балакирев О.Б./ ФИО</p> <p>Протокол № 1 от « 29 » августа 2023 г.</p>	<p>Зам. директора по УВР МБОУ «Усть-Пристанская СОШ имени А. М. Птухина»  /Проценко Е.А./ ФИО</p> <p>Протокол 1 «30 » августа 2023 г.</p>	<p>директор МБОУ «Усть- Пристанская СОШ им. А. М. Птухина»  /Малахова Т.А./ ФИО</p> <p>Приказ 82-р п.2 от « 30 » августа 2022 г.</p> 

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В
9 КЛАССЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО АООП С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) В-1**

на 2023-2024 учебный год.

СОСТАВИТЕЛЬ: КОЛЧАНОВ Е. В.,
УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Усть-Пристань-2023

Пояснительная записка

рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР.

В программе по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Программа имеет коррекционную направленность, разработана с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Целью рабочей программы является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Настоящая программа составлена для учащихся 9 класса, обучающихся индивидуально, поэтому несколько отличается от основной программы и рассчитана всего на 0,5 часа в неделю, 17 часов в год.

Содержание предмета

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма;
- выполнение комплексов упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма, физической подготовленности и медицинских показаний;
- наблюдение за своей физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий;
- соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений;

Использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения АООП

-включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП

-включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по варианту программы.

В том случае если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) ОУ может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на другой вариант образовательной программы.

Тематическое планирование
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ
9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронно-образовательные ресурсы
1	Физическая культура в современном обществе. Инструктаж по технике безопасности на спортплощадках. Высокий старт.	1	http://www.prosv.ru
2	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Стартовый разгон. Бег с высокого старта.	1	www.school.edu.ru
3	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий. Прыжок в длину с места. Подтягивание на высокой, низкой перекладине.	1	http://www.prosv.ru
4	Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении направо, налево. Упражнения в равновесии.	1	
5	Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед.	1	http://www.prosv.ru
6	Выполнение акробатического соединения.	1	
7	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах .	1	
8	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: профилактики общего утомления и	1	

	остроты зрения.		
9	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах: бег на короткие и средние дистанции.	1	http://www.gto-normy.ru/page/5 / Нормы ГТО ру
10	Т/Б на уроках баскетбола: Повороты в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	1	
11	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	www.school.edu.ru
12	Бросок мяча в корзину одной рукой	1	
13	Передвижения игрока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Бросок мяча в движении двумя руками от груди. Развитие координационных способностей.	1	http://sport-lessons.com/teagames/football/
14	Т/Б на уроках футбола. Технические действия: удары с разбега по мячу внутренней стороной стопы; внутренней и внешней частью подъёма стопы.	1	
15	Ведение мяча в различных направлениях и различной скоростью. "Дриблинг" мяча с изменением направления движения.	1	http://sport-lessons.com/teagames/football/
16	Т/Б на уроках лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	
17	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	www.school.edu.ru

План

коррекционно-развивающих занятий с учащимися 9 класса

№ п/п	Месяцы	Темы, разделы	Цели и задачи	Наименование форм работы и упражнений
1	2	3	4	5
1	Сентябрь Октябрь (1 четверть)	Когнитивная сфера. Внимание	Развитие произвольности и свойств внимания с помощью психотехнических, нейропсихологических приемов и кинезиологических упражнений	1. Диагностика свойств внимания. Психотехника, комплекс упражнений по развитию мелкой моторики («колечко, пальчиковая гимнастика»). 2. Комплекс упражнений по развитию объема и распределения внимания через психогимнастические упражнения («колечко», «кулак-ребро-ладонь»). 3. Комплекс упражнений по развитию устойчивости внимания через развитие психогимнастические упражнения («колечко», «кулак-ребро-ладонь», «лезгинка», «ухо-нос»). 4. Комплекс упражнений на развитие концентрации внимания («колечко», «кулак-ребро-ладонь», «лезгинка», «ухо-нос», «лягушка»). 5. Комплекс упражнений по развитию переключения внимания («кулак-ребро-ладонь», «лезгинка», «ухо-нос», «лягушка», «замок»). 6. Комплекс упражнений по развитию наблюдательности (игра «В гостях у Шерлока Холмса»). 7. Итоговое занятие по развитию свойств внимания. Игра «Разведчики».
2	Ноябрь Декабрь	Когнитивная сфера.	Развитие памяти с помощью	1. Выявление ведущего типа памяти через диагностику свойств памяти. 2. Психогимнастика. Упражнения по развитию

	(2 четверть)	Память	психотехнических приемов. Обучение рациональной организации запоминания.	мелкой моторики (кинезиологические упражнения). 3. Упражнения по развитию зрительной памяти (работа по образцу, воссоздание мысленных образов). 4. Психогимнастика (кинезиологические упражнения для развития слуховой и моторно-слуховой). 5. Упражнения по развитию ассоциативной и логической памяти (группировка по смыслу, ассоциации, по иск закономерностей).
3	Январь Февраль Март (3 четверть)	Когнитивная сфера. Мышление	Повышение умственной работоспособности с помощью психотехнических приемов по развитию мыслительных процессов	1. Диагностика степени сформированности мыслительных процессов (выделение существенных признаков, сравнение и обобщение понятий, анализ и синтез, конкретизация объектов). 2. Упражнения по развитию и закреплению компонентов наглядно-действенного мышления через конструирование. Психогимнастика.
4	Апрель Май (4 четверть)	Развитие эмоционально-волевой, личностной сферы	Снятие негативной энергии у школьника	1. Диагностика личностной сферы (самооценка, уровень тревожности, акцентуации личности). 2. Развитие коммуникативности с использованием психотехник и арттерапевтических приемов. 3. Формирование эмоциональной стабильности, осознание эмоций.

Учебно-методический комплекс:

1. ФАООП ООО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утвержденная Министерством Просвещения РФ от 24.11.2022. № 1026
 2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение, 2013.
 3. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2013.
 4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.
 5. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
 8. *Потапчук А.А., Дидур М.Д.* Осанка и физическое развитие детей. — СПб., 1999.
- Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. *Л. В.Шапковой.* — М.: Советский спорт, 2003.
9. Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, ГосКОМ РФ по физической культуре и спорту, РАО от 16.07.02г №2715/227/116/19." "О совершенствовании процесса физвоспитания в образовательных учреждениях РФ".

