Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)

Государственное казенное образовательное учреждение РС (Я)

«Республиканская специальная (коррекционная) школа-интернат»

«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждено»

на заседании МО «ДЕФО» протокол № 1 Зам. директора по УР Директор ГКОУ РС(Я) «РС(К)Ш-И»

протокол № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_ Багынанова С. П. \_\_\_\_\_\_\_\_ Захарова В.К. \_\_\_\_\_\_\_\_ Мартынова Т.Ф.

от «28» августа 2022 г. от «28» августа 2022 г. от «28» августа 2022 г.

Рабочая программа

по предмету «Адаптивная физическая культура»

(1 час в неделю – 34 часа)

Акимова Виктория

7 класс

(индивидуальное обучение для детей с умственной отсталостью , обучение на дому)

2022-2023 учебный год

Составитель: учитель надомного обучения – Христофорова Александра Семеновна

**Рабочая программа**

**Адаптивная физическая культура**

**Пояснительная записка**

Данная программа составлена на основе дополнения к методическим рекомендациям по организации деятельности специального (коррекционного) общеобразовательного учреждения Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 «Об учреждении адаптивной физкультуры и адаптивного спорта», дополнения к методическим рекомендациям: письмо федерального агентства пофизкультуре и спорту от 21.03.2008 г. № ЮН-02-07/912, программы обучения учащихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физкультуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (1-9 классы) А.Н.Асикритова.

В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации учащихся с ОВЗ средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.   
Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются учащиеся с ОВЗ и их родители.

Программа факультативного курса «Адаптивная физическая культура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

***Цель программы:***развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.   
***Задачи программы***

**Образовательные задачи:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3.  Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4.  Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

**Развивающие задачи:**

Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

Развитие пространственно-временной дифференцировки.

Обогащение словарного запаса.

**Оздоровительные и коррекционные задачи:**

Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

Активизация защитных сил организма ребёнка.

Повышение физиологической активности органов и систем организма.

Укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

**Воспитательные задачи:**

Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

Воспитание   устойчивого   интереса к занятиям физическими упражнениями.

Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**Ожидаемый результат:** повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития.

Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физической культуры как образа жизни. В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:   
- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;   
- проверка выполнения отдельных упражнений;   
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

**Содержание курса**

Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

**Разделы программы:**

Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие  упражнения.

Двигательные умения и навыки.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Краткое содержание программы:

**В  I раздел программы вошли:**

- «Основы знаний» - общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного материала.

- «Общеразвивающие упражнения» - упражнения без предметов и с предметами: г/палкой, с малым мячом, со средним-большим мячом, с г/обручем, с набивным мячом.

-  «Корригирующие упражнения»  специально подобранные  упражнения, направленные на коррекцию и компенсацию тех или иных отклонений в физическом развитии: упражнения на осанку; упражнения на дыхание, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для развития общей и мелкой моторики, упражнения для развития точности и координации движений.

**Во II раздел программы вошли** основные двигательные умения и навыки:

- различные виды построений и перестроений;

- различные виды бега, прыжков;

- упражнения в бросках, ловле, метании,  переноске  и передаче предметов;

- упражнения в равновесии, лазанье, перелезании, ползании;

- элементы художественной гимнастики с предметами (г/мячом, г/обручем, г/лентой);

- упражнения на тренажерах, которые  направлены для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для профилактики кардиореспираторных заболеваний и гармоничного физического развития учащихся.

**III важнейшим разделом программы**являются игры, включающие в себя, как подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функции дыхания, а также элементы спортивных игр (настольный теннис, баскетбол,  пионербол, хоккей на полу, бочче).

**Содержание программы.**

**7 класс**

Основы знаний. Общеразвивающие и корригирующие упражнения (9 часов).

Основы знаний:

Правила техника безопасности на уроках АФК.

Самоконтроль и меры предупреждения травматизма на уроках АФК.

Практический материал

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища: Общеразвивающие упражнения  без предметов и с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом).

Упражнения на дыхание: Выполнение быстрого, короткого вдоха и выдоха в сочетании с движениями; тренировка дыхания в  ходьбе с преобладанием выдоха над вдохом. Глубокое дыхание с движениями рук.

Упражнения на осанку: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кораблик», «Качели», «Ящерица». Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица»,  «Носорог», «Кошечка». Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «»Ежик», «Маятник», «Месяц». Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Зайчик», «Рак». Упражнения на развитие мышц плечевого пояса: «Мельница», «Замочек», «Дощечка».

Упражнения в расслаблении мышц: Расслабление мышц потряхиванием  конечностей  после выполнения бега, ходьбы. Расслабление,  лежа на спине.

Упражнения для развития точности и координации движений: Ходьба между различными ориентирами. Бег по начерченным на полу ориентирам. Несколько поворотов подряд по инструкции. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью. Прохождение расстояния до 3 метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.

Профилактика плоскостопия: Упражнения сидя: «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок», катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по массажной дорожке для стоп.

**2. Раздел**:   Двигательные умения и навыки (15 часов).

  Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте направо, налево, кругом с показом направления. Размыкание в колонне, шеренге. Построение в шеренгу, в колонну, в круг в различных частях зала по команде учителя.

     Ходьба и бег: Ходьба со сменой направления за учителем. Чередование ходьбы и бега. Сочетание ходьбы и бега в разном темпе. Бег в колонне по одному в равномерном темпе. Челночный бег 3 Х 10 метров. Бег на 30 метров  с высокого старта на скорость.

    Прыжки: Прыжки в длину с места толчком двух ног в обозначенное место. Прыжки в длину с разбега  (место толчка не обозначено).  Прыжки в высоту способом «согнув ноги» с трех шагов.

   Метание мяча: Метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в цель с шага. Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы. Передача и переноска предметов: набивных мячей, г/палок, больших мячей на расстояние до 20 метров.

Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу с поддержкой. Ходьба по г/скамейке вверх, вниз с помощью. Ходьба по г/скамейке с доставанием предмета с пола наклоном и в приседе (кегли, малые мячи, г/палки и т.д.). Расхождение вдвоем на г/скамейке

Лазание, перелезание, подлезание: Лазание по г/стенке вверх-вниз ранее изученными способами. Лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку, движение по г/стенке вправо, влево. Сочетание переползания через препятствия с подлезанием. Вис на руках на г/стенке до 3 секунд. Полоса препятствий  из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

    Элементы художественной гимнастики: Упражнения с мячом – броски и ловля мяча ранее изученными способами; передача мяча из рук в руки за спиной; поочередные отбивы мяча об пол  и ловля на одну руку; перекаты мяча по рукам.

Упражнения с обручем – броски и ловля обруча двумя руками в лицевой плоскости; перекаты из одной руки в другую в лицевой плоскости  и в парах различными способами; впрыгивание в качающийся обруч в лицевой плоскости; вращение обруча на руке в лицевой плоскости с помощью.

Упражнения с лентой  –  хват ленты; горизонтальные и вертикальные махи; спирали и змейки в лицевой плоскости.

     Упражнения на тренажерах: Степ доска. Кардиотренажеры (беговая дорожка, велотренажер, степпер). Тренажеры со свободными весами (силовые тренажеры для мышц спины; брюшного пресса;  подтягивание-отжимание; гантели). Тренажеры с встроенными весами (силовые тренажеры: разгибание ног; разгибание рук сидя; жим лежа; становая тяга).

**Подвижные игры и элементы спортивных игр**

     Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», эстафеты с передачей предметов сидя и стоя,  «Снайперы», «Охотники и утки".

Элементы  спортивных игр:

 Настольный теннис: Удержание шарика на теннисной ракетке на месте и в ходьбе. Набивание шарика открытой ракеткой (внутренней стороной ракетки). Игра-соревнование «Кто больше набьет?».

  Бочче: Ознакомление с содержанием игры. Технические правила игры. Вбрасывание шара «паллино». Бросок шара «пунто».

Пионербол: Броски и ловля мяча в парах через сетку одной рукой от плеча.  Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Хоккей на полу:  Прием и передача шайбы в парах на месте на разные расстояния. Ведение шайбы по прямой и змейкой с обводкой конусов. Броски по воротам на точность.

 Баскетбол: Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча  шагом по прямой. Броски мяча двумя руками от груди  из-под кольца с места.