Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)

Государственное казенное образовательное учреждение

«Республиканская специальная (коррекционная) школа-интернат»

«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»

на заседании МО ДЕФО зам. директора по УР Директор

Протокол №1 ГКОУ РС (Я) «РС(К) Ш-И»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Захарова В.К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мартынова Т.Ф.

От «28» августа 2022г. «28» августа 2022г. «30» августа 2022г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Багардынова С.П.

Специальная индивидуальная программа развития

по предмету «Адаптивная физическая культура»

(1час в неделю, 34ч. в год)

для ученика Оконешникова Кеши

2022-2023 учебный год

Составитель: учитель домашнего обучения Матчитова Октябрина Егоровна

**Пояснительная записка.**

**«Адаптивная физкультура» в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с не зрячими учащимися.** Рабочая программа составлена на основе программы для учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений \ТП вида, учебного плана на 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция и компенсация нарушений физического развития;

развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре; укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения; коррекционная направленность обучения; оптимистическая перспектива;

• комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

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

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

**Содержание программы учебного курса. Основы знаний**

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название . снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями

**Гимнастика**

1. Гимнастика
2. Основная стойка
3. Общеразвивающие упражнения без предметов
4. 0сновные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые
5. Движении,
6. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.
7. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
8. Простые комплексы общеразвивающихупражнений > :
9. Общеразвивающие и упражнения с предметами
10. Комплексы упражнений е гимнастичеешмипалками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами
11. Группировка лежа на в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны

**Легкая атлетика**

Ходьба

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

Бег

Медленный бег с сохранением осанки

**Подвижные игры**

Подвижные игры

«Слушай сигнал», «Космонавта»

Коррекционные игры

«Запомни порядок», «Летает — не летает»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

«Слушай сигнал».

**- Требования к уровню подготовки учащихся по курсу «Адаптивная физкультура» к концу первого года обучения** К концу первого года обучения ученик научится:

* правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
* соблюдать личную гигиену, режим дня; получит возможность научиться:
* выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
* выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу;
* выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен»

В результате освоения предметного содержания дисциплины у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности

**Календарно - тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количествочасов | По плану | Фактически |
|  | Движение головой: наклоны вперед (назад, в стороны). | 1 | Сентябрь6 |  |
|  | Движение головой: повороты, круговые движение. | 1 | 13 |  |
|  | Наклоны туловища вперед (в стороны, назад) | 1 | 20 |  |
|  | Повороты туловища вправо(влево) | 1 | 27 |  |
|  | Повторение. Движение головой, наклоны, повороты. | 1 | Октябрь4 |  |
|  | Ходьба, с высоким подниманием колен. | 1 | 11 |  |
|  | Приседание.  | 1 | 18 |  |
|  | Ходьба: перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание. | 1 | 25 |  |
|  | Движения. Сочетание движений ног, туловища с движениями рук | 1 | Ноябрь 8 |  |
|  | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, мячами. | 1 | 15 |  |
|  | Повторение движений и упражнений. | 1 | 22 |  |
|  | Простые комплексы общеразвивающих упражнений. | 1 | 29 |  |
|  | Общеразвивающие упражнение с предметами Комплексы упражнений с гимнастическими палками, мячами, обручами. | 1 | Декабрь6 |  |
|  | Ходьба. Ходьба в медленном темпе. Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы | 1 | 13 |  |
|  | Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает-не летает»И.Т.Д. | 1 | 20 |  |
|  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Слушай сигнал» и.т.д. | 1 | 27 |  |
|  | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов | 1 | Январь17 |  |
|  | Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты», «День и ночь» и т.д. | 1 | 24 |  |
|  | Основная стойка. Основные положение и движения рук, ног, туловища, головы. | 1 | 31 |  |
|  | Движения. Сочетание движений ног, туловища с движениями рук | 1 | Февраль7 |  |
|  | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, мячами, обручами | 1 | 14 |  |
|  | Упражнение для формирования правильной осанки. Общий массаж тела. | 1 | 21 |  |
|  | Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает-не летает» и.т.д. | 1 | 28 |  |
|  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Слушай сигнал» и т.д. | 1 | Март7 |  |
|  | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов | 1 | 14 |  |
|  | Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты», «День и ночь» и т.д. | 1 |  28 |  |
|  | Движения. Сочетание движений ног, туловища с движениями рук; | 1 | Апрель4 |  |
|  | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, мячами, обручами | 1 | 11 |  |
|  | Упражнение для формирования правильной осанки. Общий массаж тела. | 1 | 18 |  |
|  | Простые комплексы общеразвивающих упражнений. | 1 | 25 |  |
|  | Общеразвивающие упражнение с предметами Комплексы упражнений с гимнастическими палками, мячами, обручами. | 1 | Май 2 |  |
|  | Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает-не летает» и.т.д. | 1 | 16 |  |
|  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Слушай сигнал» и т.д. | 1 | 23 |  |

**Литература:**

1. Программа Министерства образования РФ для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Под ред. В.В. Воронковой- М.: Просвещение,2006г. В. М. Белов, В. С. Кувшинов, В. М. Мозговой.