

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

ОГКОУ «Школа-интернат №91»

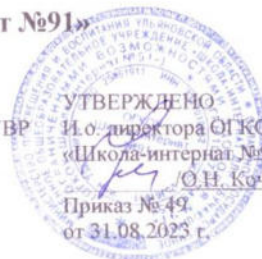
РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

Телевизова И.С.
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Л.Л. Шкляр
/Л.Л. Шкляр
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора ОГКОУ
«Школа-интернат №91»
/О.Н. Кочурова
Приказ № 49
от 31.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для слепых обучающихся 9 класса
(вариант 1)

Ульяновск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений для 5-9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание» издательство М.:«Просвещение», 2020 г., с учетом учебного плана ОГКОУ «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №91».

Общая характеристика учебного предмета

Курс «Адаптивная физическая культура» является неотъемлемой частью образовательного процесса слепых обучающихся с умственной отсталостью, т.к. является основополагающим не только для формирования жизненно важных двигательных умений, но и необходимой для успешной интеграции в общество.

Программа построена по концентрическому принципу, предполагающему увеличение объема и усложнение содержания учебного материала от простого к сложному, а также наличие пропедевтического периода в период обучения двигательным действиям, предусматривающего содействие успешной адаптации слепых детей с умственной отсталостью к окружающему пространству спортивного зала, ознакомлению со спортивным инвентарем, новой терминологией, ориентировкой в схеме собственного тела, усвоение основных движений, являющихся основой для дальнейшего совершенствования двигательной сферы детей.

Программа разработана с учетом индивидуально-ориентированного педагогического воздействия, обеспечивающего удовлетворение образовательных потребностей слепых детей с умственной отсталостью освоение ими основной образовательной программы. Рабочая программа составлена с учетом особенностей учащихся, их возможностями по освоению программы. Настоящая программа носит образовательный, коррекционно-развивающий характер.

Содержание программы определено с учетом дидактических принципов, которые для детей с умственной отсталостью приобретают особую значимость: от простого к сложному, систематичность, доступность и повторяемость материала. Перед изучением наиболее сложных разделов каждого курса проводится специальная пропедевтическая работа путем введения практических подготовительных упражнений, направленных на формирование конкретных умений и навыков. Материал предъядвляется небольшими дозами, с постепенным его усложнением, увеличивая количество тренировочных упражнений, включая ежедневно материал для повторения и самостоятельных работ. В соответствии с диагнозом задания даются в более доступной для выполнения форме, на занятиях применяется дифференцированный подход. Программа разработана с учетом специфики усвоения учебного материала детьми с умственной отсталостью. Постоянно усложняющийся учебный материал, его насыщенность теоретическими разделами, большой объем представляют значительные трудности для детей с умственной отсталостью, которые, отличаются сниженной познавательной активностью, недостаточностью внимания, памяти, пространственной ориентировки и другими особенностями, отрицательно влияющими на успешность их обучения.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- повышение двигательной активности и мобильности, достижение независимости обучающихся с глубокими нарушениями зрения;
- всестороннее развитие личности в процессе приобщения обучающихся к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Программа ориентирует на последовательное решение основных **задач** физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;
- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.

Для обеспечения реализации особых образовательных потребностей слепых обучающихся с умственной отсталостью адаптированная программа «Адаптивная физическая культура» имеет следующие особенности, заключающиеся в:

1. Постановке коррекционных задач:

- формировать у учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки в пространстве, пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями, опираясь на сохранные анализаторы и остаточное зрение (при его наличии);
- развивать готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации слепых детей.

2. Применении специальных методов, используемых в процессе обучения двигательным действиям:

- словесный метод обучения (подробное объяснение, разъяснение, исправление ошибок, комментирование, словесное стимулирование, поощрения и пр.);
- метод наглядности (наглядный материал должен быть доступен как для зрительного (при наличии остаточного зрения), так и для осязательного восприятия);
- метод показа («контактный» метод обучения используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление);
- метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд);
- метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от комплекса неполноценности, от чувства боязни пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).
- В выборе и применении методов и приемов обучения двигательным действиям приоритетное место отводится тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие моторики детей с глубокими нарушениями зрения.

3. Коррекционной направленности урока:

- соблюдение оптимальной зрительной и физической нагрузки на уроке;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, обусловленной зрительной депривацией;

- формирование умений ориентироваться в пространстве спортивного зала с опорой на сохранные анализаторы;
- расстановка учащихся на уроке с учетом зрительных диагнозов каждого ученика (в спортивном зале, на спортивной площадке в зависимости от положения солнца).

4. Требованиях к организации образовательного пространства:

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слепые обучающиеся, является *безопасность и постоянство предметно-пространственной среды*, что предполагает:

- соблюдение повышенных требований к освещенности спортивного зала (не менее 600 люкс);
- определенное предметное наполнение спортивных залов (свободные проходы к местам занятий, инвентарю, входным дверям, безопасное ограждение выступающих углов, снаряда и другое);
- устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций, обучающихся с остаточным зрением (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и пр.) Предупреждение прямого направления света на глаза ребенка (например, если ребенок лежит на матрасе, в этом месте зала следует погасить свет);
- использование в учебном процессе осязательных, звуковых, обонятельных и др. ориентиров;
- акцентировать внимание на формировании чувства теплопроводности (например, батарея, гимнастическая стенка – излучают тепло, а зеркало, стекло - холод) с целью определения местоположения учащегося и адаптированного инвентаря в спортивном зале;
- учет противопоказаний к применению физических упражнений при некоторых заболеваниях;
- использование инвентаря цветовой гаммы, рекомендуемой тифлопедагогикой (насыщенные красный, желтый, оранжевый, зеленый);
- осуществлять контроль за сохранением положения правильной осанки учащихся во время урока и во внеурочное время.

При работе с иллюстрациями, макетами и натуральными объектами следует:

- предоставлять возможность использования рельефно-графических пособий для создания представлений у учащихся с глубокими нарушениями зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры;
- наглядные пособия предъявлять с соблюдением тифлопедагогических требований (достаточная освещенность, фон, контрастность, яркость, статическое положение, доступность как для зрительного (при остаточном зрении), так и осязательного восприятия предметов, действий и т.п.);
- комментировать восприятие наглядности (называть цвет, размер, форму, положение в пространстве, взаиморасположение объектов). Особое внимание следует обращать на охрану остаточного зрения учащихся в процессе занятий физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ОГКОУ «Школа-интернат №91» на учебный предмет «Адаптивная физическая культура» в 9 классе – 64 часа, (2 часа в неделю). Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 64 ч (два часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных и предметных результатов освоения предмета.

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользую социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны;
- осознание роли двигательной активности;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к укреплению здоровья.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку;
- комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**Содержание учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
9 класс**

Основы знаний о физической культуре (4 ч)

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики.

Физическое совершенствование (60 ч)

Легкая атлетика (16 ч)

Ходьба: на скорость с переходом в бег и обратно; прохождение на скорость отрезков от 100 до 200м; пешие переходы по пересеченной местности то 3 до 4 км.

Бег: на скорость 100м с; бег на 60м - 4 раза за урок; бег на 100м- 3 раза за урок. Медленный бег 10-12 мин. Совершенствование эстафетного бега 4 по 200м. Бег на средние дистанции-800м. Кросс: мальчики-1000м, девочки -800м.

Прыжки: на одной ноге через препятствия. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с полного разбега; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание: различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность.

Гимнастика, акробатика (16 ч)

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

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

Лыжная подготовка (14 ч)

Виды лыжного спорта; правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад к наружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин. Прохождение на скорость отрезка до 100м 4-5 раз за урок; дистанции 3-4 км по пересеченной местности; 2 км на время.

Примечание: для детей с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности, состоянию здоровья, лыжная подготовка заменяется углубленным освоением содержания гимнастики, легкой атлетики.

Спортивные игры (14 ч)

Волейбол: влияния занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием снизу мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Прыжки с места вверх, с шага, с трех шагов.

Баскетбол: понятие о тактике игры. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.

Спортивные и подвижные игры для слепых детей.

- игры на развитие навыка метания;
- игры на совершенствование навыка бега;
- игры на развитие ловкости и силы.

Тематическое планирование

		Количество часов (уроков)
--	--	---------------------------

№п/п	Вид программного материала	Класс
		9
1	Основы знаний о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	16
3	Гимнастика, акробатика	16
4	Лыжная подготовка	14
5	Спортивные игры и подвижные игры	14
	Итого	64

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Методические пособия для учителя

1. В. В. Воронкова Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2020.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002.
3. Д. М. Маллаев Игры для слепых и слабовидящих: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2002.
4. Л. Б. Самбикин. Гимнастика в школе - интернате для слепых детей. М., «Ф и С» 1971г.
5. Л. Б. Кофман Настольная книга учителя физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. П. А. Кисилев, С. Б. Кисилева, Е. П. Кисилева Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие. – М.: Планета, 2013.
7. Ростомашвили Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения (метод, рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). СПб., - 2001.

Компьютерные и информационно – коммуникативные средства

1. ИКТ, аудиовизуальные презентации, образовательные видеофильмы.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

- 1) Якласс <https://www.yaclass.ru>,
- 2) Учи.ру <https://uchi.ru>,
- 3) РЭШ (Российская электронная школа) <https://resh.edu.ru/>
- 4) Открытая школа <https://2035school.ru/>
- 5) МЭО (Мобильное электронное образование) <https://mob-edu.ru/>
- 6) Просвещение <https://uchitel.club/http://www.ligainternet.ru/> — Лига безопасного Интернета.

Учебно-практическое оборудование

1. Гимнастическое бревно (2м).
2. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
3. Стенка гимнастическая.
4. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4м).
5. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания).
6. Мячи: набивной 2 кг.
7. Мяч малый (мягкий).
8. Мячи баскетбольные звенящие.
9. Мячи волейбольные звенящие.
10. Мячи футбольные (мяч для футзала).
11. Палка гимнастическая.
12. Скакалка детская.
13. Мат гимнастический.
14. Коврики: гимнастические, массажные.
15. Кегли.
16. обруч пластиковый детский.
17. Флажки: разметочные с опорой, стартовые, лента финишная, рулетка измерительная.
18. Лыжный комплект (лыжи, лыжные палки).
19. Ракетки для настольного тенниса.
20. Мячи для фитбола.
21. Свисток.
22. Мяч звенящий.
23. Шарнирная модель человека.
24. Лыжи (165-170 см)
25. Лыжи детские (с креплениями и палками)
26. Сетка для переноса и хранения мячей.
27. Сетка волейбольная
28. Шахматы (с доской).
29. Шашки (с доской).
30. Теннисные ракетки.

Приложения

1. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся
2. Мониторинг

Приложение №1

Критерии и нормы оценивания уровня подготовки учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 9 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Приложение №2

Сравнительная характеристика диагностик по физическим показателям учащихся _____ классов г. Ульяновска за _____ учебный год

Дата _____

Учитель: С. Г. Гельметдинова

№	Диагностика Фамилия, имя	Входная			Итоговая		
		Наклон вперед сидя	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)	Наклон вперед сидя	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							

