**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» 10-11класс разработана в соответствии с Положением о рабочей программе ГКОУ «МОЦО №1» на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Москва. Издательство «Просвещение» 2010г. 4-е издание. Под редакцией И.М. Бгажноковой. Автор: А.А. Дмитриев.

**Целью обучения** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

**Задачи**

* Расширение двигательного опыта
* Совершенствование функциональных возможностей организма
* Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
* Обучение основам знаний физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
* Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении VIIIвида является составной частью всей системы работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

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

 Разнородность состава учащихся 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, формирование 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.

 У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно - сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных нарушений.

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

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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. В соответствии с этим.

В соответствии с учебным планом ГКОУ «МОЦО №1» (для учащихся со сложным дефектом, вариант 9.2) на 2021-2022 учебный год обучение по предмету «Адаптивная физкультура» предусмотрено в объёме 2 часов в неделю, 66 часов в год.

Количество часов по четвертям:

1 четверть: 17 часов

2 четверть:14 часов

3 четверть: 19 часов

4 четверть: 16 часов

**Содержание образования**

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела, темы | наименование раздела, темы | количество часов (всего) |
|  |
| 1 | Легкая атлетика | 28 |
| 2 | Гимнастика | 22 |
| 3 | Подвижные виды спорта | 18 |
| Итого | 66 |

**Гимнастика**

Теоретические сведения

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Практический материал

**Построения и перестроения.** Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения*

**Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.** Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

**Упражнения на дыхание.** Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.

**Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.** Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).

**Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп**. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.

**Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.** Сгибание - разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание - разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево- вправо; подтягивание на перекладине; сгибание - разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении различных мышечных групп).

**Упражнения для расслабления мышц.** Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями - потряхиваниями расслабленными конечностями. **Упражнения для развития координации движений.** Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

 **Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.** Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета для 2-3 команд- выполнить передачу мяча в колонне раз­ личными способами, сообщить время, вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с, определить самую точную команду.

*Упражнения с предметами*

**Упражнения с гимнастическими палками.** Принять исходное положение- палка вертикально перед собой, выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.

**Упражнения с набивными мячами.** Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

**Упражнения с гантелями.** Упражнения для верхнего плечевого пояса: принять исходное положение - основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад;

стоя, сидя сгибание - разгибание рук;

стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельна корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно;

исходное положение - основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями направлены вниз, вперед, назад).

**Упражнения для корпуса.** В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; в положении лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях). Упражнения для ног. Исходное положение- основная стойка, подъем на носки; исходное положение - основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2-3 серий по 10-12 повторений.

**Упражнения на преодоление сопротивления.** Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание - разгибание рук, наклоны головы, туловища, движения ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

**Переноска груза и передача предметов.** Переноска двумя учениками одного, сидящего на взаимно сцепленных руках, на расстояние до 15-20 м;

переноска одного ученика двумя с поддержкой за ноги и спину на расстояние до 15-20 м; переноска гимнастического бревна на расстояние до 8-10 м (6-8 человек); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4-5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

**Лазанье.** Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

**Равновесие.** Вскок в упор присев на бревно (с помощью- страховкой) с сохранением равновесия; сед, ноги врозь на бревне, переход с приседа в сед, ноги врозь, сед углом с различными положениями рук;

быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см);

полушпагат с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см);

выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок- поворот налево (направо)- полушпагат-встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны - два шага галопа с левой - два шага галопа с правой - прыжком упор присев, руки вниз - поворот налево (направо) в приседе - встать, руки на пояс - два приставных шага влево (вправо)- полуприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.

**Опорный прыжок.** Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (для сильных учащихся); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла; для девочек: опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

**Легкая атлетика**

Практический материал

 **Ходьба.** Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3-5 км. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

 **Бег.** Медленный бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учите­ ля- 6 мин. Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 х 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40-60 см, ров шириной до 1 м). Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по пересеченной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись). Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

**Прыжки.** Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на од­ ной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка). Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка).

**Метание.** Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

**Спортивные игры**

БАСКЕТБОЛ

Теоретические сведения

 Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

Практический материал

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

ПИОНЕРБОЛ

Теоретические сведения

Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии). Много - скоки. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Учащиеся должны знать:

• простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;

• правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;

• наказания при нарушениях правил.

Учащиеся должны уметь:

• соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

• выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;

• изменять направление движения по команде;

• проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;

• бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10-12 мин;

• метать малый мяч с полного разбега в коридор шири­ ной 10 м;

• выполнять поворот «упором»;

• проходить в быстром темпе 150-200 м (девушки), 200- 300 м (юноши);

• выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;

• вести мяч бегом по прямой;

• бросать мяч по корзине от груди в движении.

• принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений.

• выполнять накаты справа (слева).

**Информационно-методическое обеспечение**

Литература

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы. Москва. Издательство «Просвещение» 2010г. 4-е издание. Под редакцией И.М. Богажноковой. Автор: А.А. Дмитриев.
2. Частные методики адаптивной физической культуры. Москва «Советский спорт» 2004
3. Спорт в системе реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья. Учебно-методическое пособие. Санкт –Петербург 2015
4. «Средства адаптивной физкультуры. Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонением в интеллектуальном развитии». Шапкова Л.В. Москва. «Советский спорт» 2000 г.

Оборудование

1. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные)
2. Гимнастический инвентарь (Палки, скакалки, турник, маты)
3. Игровые принадлежности (бадминтон, дартс, твистер)