

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Абанского района

МКОУ Хандальская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методический совет

Протокол №1 от «30»

08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор Машукова И.Б.

Приказ №58 от «30» 08.2024г.

Адаптивная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 7 класса с умственной отсталостью

с.Хандальск - 2024

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по АООП для обучающихся с умеренной умственной отсталостью (вариант 1) по учебному предмету «Физическая культура» 7 класс

Рабочая программа разработана на основе:

- Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).
- Методическими рекомендациями по вопросам внедрения ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (разработанных в рамках Государственного контракта от 10.04.2014 г. № 07.028.11.0005).

Общая характеристика учебного предмета

Многие дети с умеренной и глубокой умственной отсталостью большую часть времени проводят дома, где в основном лишены движений, которые необходимы для нормального физического развития, для укрепления здоровья, для приобретения жизненно важных знаний, умений, физических качеств. В процессе двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре) ребенок обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни.

Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. Физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности учащихся чрезвычайно вариативны. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

При обучении учитывается неоднородность состава класса (группы) и осуществляется индивидуальный подход к учащимся.

Цель образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета повышение двигательной активности детей с ТМНР и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- 1) всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
- 2) формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;

3) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

4) воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на:

формирование базовых учебных действий и готовности к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 1) и включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени,
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия.

Описание места учебного предмета в учебном плане 7 класса

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана организации, в одну из шести образовательных областей - «Физическая культура». Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю, 68 часов в год.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Личностные результаты:

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;

2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

4. формирование уважительного отношения к окружающим;

5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына(дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7. развитие самостоятельности и лично ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты :

1. правильное выполнение упражнений;
2. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
3. формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
4. Знакомство со специальной терминологии физических упражнений.
Обучение специальной терминологии физических упражнений;
5. Обучение и применение дыхательной гимнастики.

Метапредметные результаты:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения:
 - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
 - умение выполнять инструкции педагога;
 - использование по назначению учебных материалов;
 - умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
3. Формирование умения выполнять задание:
 - в течение определенного периода времени,
 - от начала до конца,
 - с заданными качественными параметрами.
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия.

УЧЕБНО_ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема (глава)	Количество часов
	Теоретические сведения	2
	Построения и перестроения	4
1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	12
2	Легкая атлетика	11
3	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	16
4	Лыжная подготовка	9
5	Коррекционные и подвижные игры с элементами спортивных игр.	14
	Итого	68ч

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Нормативы для 7 класса

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
5	Челночный бег 10 х9 м, сек	27,0	28,5	29,6	27,4	28,8	30,0
5	Бег 30 м, секунд	5,8	6,2	6,8	6,0	6,6	7,0
5	Бег 1000м, мин	5,00	5,30	6,00	5,30	6,00	6,30
5	Бег 60 м, секунд	10,8	11,2	11,8	11,0	11,6	12,0
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	5	3	2			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(30 сек)	17	12	7	10	8	3
5	Наклоны вперед из положения стоя, см	7+	3+	3-	8+	5+	0
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	30	26	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
5	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	34	32	30	40	36	34

II. Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Программа предполагает работу по следующим разделам: «Теоретические сведения», «Гимнастика»

«Легкая атлетика», «Катание на санках и лыжная подготовка», «Коррекционные подвижные игры», Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Теоретические сведения

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроение

Упражнения без предметов, корригирующие и общеразвивающие упражнения
основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;

упражнения для расслабления мышц;

упражнения для мышц шеи;

упражнения для укрепления мышц спины и живота;

упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание;

упражнения для развития мышц «нетей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большим мячом; с набивными мячами (все 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно– временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю обучать школьников всем этим жизненно важным двигательным навыкам. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости гибкости, силы и выносливости, а также использовании в занятиях специальных упражнений.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания вовремя ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезания под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 2 м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в стену. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность. Броски набивного мяча двумя руками.

При проведении уроков **лыжной подготовки катание на санках** особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. (Выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка.)

Одним из важнейших разделов программы является раздел "**Игры**", куда включены подвижные и спортивные игры.

Включённые в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

III. Тематическое планирование.

Адаптивная физкультура

7 класс

2 часа в неделю

Всего 68 часов

№ п/п	№ урока	Наименование раздела и тем урока	Характеристика деятельности учащихся	Дата	
				План	Факт
Теоретические сведения(2ч)					
1	1	Т.Б. на уроках л/а.	Знать правила техники безопасности. Уметь составлять свой двигательный режим.		
2	2.	Техника высокого старта			
Построения и перестроения(4ч)					
3	1.	Техника бега на спринтерские дистанции	Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!» «Стой!»		
4	2.	Техника бега с изменением направления движения.			
5	3.	Выдающиеся достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.			
6	4.	Техника прыжка в длину с места. Контрольные нормативы.			
Общеразвивающие и корригирующие упражнения(12ч)					
7	1.	Режим дня и его основное содержание.	Применяют Беговые упражнения для развития координационных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение		
8	2.	Техника метания на дальность.			
9	3.	Кроссовая подготовка до 10 мин.			
10	4.	Техника эстафетного бега.			

11	5.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.		
12	6.	Т.Б. на уроках спортивных игр.	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр (<i>броски</i>) Осваивать элементы Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.		
13	7.	Техника удара по мячу с места			
14	8.	Скоростно-силовые качества в игре футбол.			
15	9.	Техника ведения и отбора мяча, удары по воротам.			
16	10.	Техника приемов игры футбол.			
17	11.	Т.Б. на уроке гимнастики.			
18	12.	Строевые упраж – я и передвижения в строю			
Легкая атлетика(11ч)					
19	1.	Техника лазания по канату в 3 – и приема.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для		
20	2.	Физическое развитие человека.			
21	3.	Техника упражнений на перекладине.			
22	4.	Техника висов и упоров на перекладине			
23	5.	Символика олимпийских игр.			
24	6.	Техника опорного прыжка «согнув ноги»			

25	7.	Техника опорного прыжка «ноги врозь»	<p>развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>		
26	8.	Техника опорного прыжка «ноги врозь»			
27	9.	Выполнение гимнастических упражнений.			
28	10.	техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками			
29	11.	Техника передачи мяча сверху двумя руками в игре волейбол.			
Оздоровительная и корригирующая гимнастика(16ч)					
30	1.	Нижняя прямая подача в игре волейбол.	<p>Применяют Беговые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>		
31	2.	Техника приема мяча снизу. Правила игры в пионербол			
32	3.	Передачи и приемы мяча после передвижения по площадке в игре волейбол.			
33	4.	Инструктаж техники безопасности			
34	5.	Попеременный двухшажный ход.			
35	6.	Одновременный бесшажный ход			
36	7.	Подготовка к занятиям физической культурой.			

37	8.	Скользящий шаг.			
38	9.	Попеременный двухшажный ход.			
39	10.	Одновременный бесшажный ход.			
40	11.	Одновременный двухшажный ход.			
41	12.	Правила самонаблюдения и самоконтроль.			
42	13.	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах			
43	14.	Скользящий шаг.			
44	15.	Развитие выносливости.			
45	16.	Торможение и поворот «упором»			
Лыжная подготовка(9ч)					
46	1.	Скользящий шаг	<p>Уметь: правильно одеваться при занятиях лыжной подготовкой</p> <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении лыжных ходов.</p>		
47	2.	ступающий шаг			
48	3.	ступающий шагом			
49	4.	ступающий шагом			
50	5.	Т.Б. на уроках спортивных игр			
51	6.	Пинг-понг.			
52	7.	Подача накатом справа.			
53	8.	техники безопасности на уроках баскетбола.			
54	9.	Стойка баскетболиста и ведение мяча.			

Коррекционные и подвижные игры с элементами спортивных игр.(14ч)					
55	1.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол.	<p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Руководствуются правилами игр.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги</p>		
56	2.	Броски мяча в корзину в игре баскетбол.			
57	3.	Овладение мячом в игре баскетбол			
58	4.	Выполнение контрольных упражнений			
59	5.	Т.Б. на уроке л/а.			
60	6.	Спринтерский бег на 30 м.	<p>Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель</p> <p>Владеть мячом(<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр (<i>броски</i>)</p> <p>Осваивать элементы баскетбола.</p>		
61	7.	Бег 500 и 800 м.			
62	8.	физкультминутки на внимание.			
63	9.	Прыжки в длину с места.			
64	10.	Метания мяча на дальность.			
65	11.	Подтягивание.			
66	12.	Техника спортивной ходьбы			
67	13.	Контрольные нормативы.			
68	14.	круговая эстафета на 400 м			

--	--	--	--	--	--