

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Партизанская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-
интернат»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГОБУ
Партизанская КШИ
О.В. Осадчая
Приказ № 46
от «03» 08 2023 г.



СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
В.В. по ВР Е.В.Бабанина
Принято педагогическим
советом Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

Рассмотрено на МО
учителей
Н.В. Кочеткова
Протокол № 1
«29» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

наименование учебного курса/предмета)

7 «Б» класс

Составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной
программы образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Вариант 2

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета в плане.
4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета.
7. Календарно - тематическое планирование.
8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

1. Пояснительная записка

— Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014 года;

— Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития Вариант 2 утвержденная приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 г. №1026;

— «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648 – 20 вступивший в силу с 01.01.2021 года;

— Устав образовательного учреждения утвержденный 31.03.2023 года приказ №242-ри;

— Учебный план образовательного учреждения на 2023-2024 учебный год.

Цель: укрепление психического и физического здоровья обучающихся, увеличение двигательной активности и расширение двигательного опыта, в процессе использования многообразия средств адаптивной физической культуры.

Задачи:

— повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;

— укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки и гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

— формирование и совершенствование двигательных и прикладных, жизненно важных умений и навыков;

— увеличение двигательной активности и обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

— повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;

— коррекция нарушений физического развития и психомоторики;

— обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре, и ее значение в жизни человека;
- формирование достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

2. Общая характеристика учебного предмета

Специфичность понятия «Адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Программный материал по адаптивной физической культуре предусматривает обучение школьников элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана организации. Общий объем нагрузки и максимальный объем нагрузки обучающихся определен требованиями Стандарта.

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

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные и предметные планируемые результаты освоения обучающимися АООП должны рассматриваться в качестве возможных (примерных), соответствующих

индивидуальным возможностям и специфическим образовательным потребностям обучающихся.

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

— Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

— Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

— Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

— Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

— Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.

— Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

— Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другие.

5. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета

Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. Во время обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции, разработанной на основе АООП образовательной организации.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

Оценивание проводится по результату наличия динамики в развитии обучающегося, при этом заполняется «Лист наблюдений за развитием учащегося» с помощью следующих критериев: положительная динамика, незначительная динамика, отсутствие динамики.

6. Содержание учебного предмета.

Наименование разделов	Кол-во часов
Физическая подготовка.	38 ч.
Оздоровительная гимнастика.	14 ч.
Подвижные и спортивные игры.	16 ч.
Итого:	68 ч.

7. Календарно-тематическое планирование 7 «Б» класса предмета «Адаптивная физкультура»

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности.
I четверть			18 ч.	
Раздел: «Физическая подготовка» (30 ч.)				
1		Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой.	1	Проведения инструктажа.
2		Построение в шеренгу с изменением места по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	1	Выполняют построение в шеренгу, колонну, парами, круг по ориентирам, по линии, взявшись за руки, на вытянутые вперед, в стороны руки. Выполняют движения самостоятельно.
3		Перестроение из колонны по одному в круг.	1	Выполняют перестроение из колонны по одному в круг, взявшись за руки самостоятельно/с помощью по словесной инструкции.
4		Различные виды ходьбы.	1	Подготовительные упражнения: Ходьба на носках; приставным шагом. Бег в медленном темпе. Основные упражнения: - Начало движения и остановка по звуковому сигналу. - Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.
5-6		Повороты направо, налево, кругом с указанием направления.	2	Подготовительные упражнения: Ходьба по прямой на носках, пятках, внешних сводах стопы, с поочередным выносом прямых ног вперед. Основные упражнения: - Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. - Согласование ходьбы с хлопками. - Ходьба с изменением темпа за учителем.

				- Бег в чередовании с ходьбой (15 м бег, 10 м ходьба). Игра «Беги ко мне». Корректирующие упражнения: Руки через стороны вверх - подтянуться - вдох, руки вниз - расслабиться - выдох.
7		Ходьба с перешагиванием через предмет.	1	Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек». Корректирующие упражнения: Дыхательные упражнения по подражанию «понюхать цветок».
8		Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1	Выполнение действий по образцу (мячи, эстафетная палочка, игрушка и т. д)
9-10		Сбивание предметов большим (малым) мячом.	2	Выполняют сбивание предметов большим (малым) мячом. Двумя руками.
11		Ловля мяча.	1	Выполняют ловлю мяча двумя руками, самостоятельно.
12		Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1	Выполняют бросание мяча (о пол, о стенку) двумя руками самостоятельно/с помощью, по показу, по словесной инструкции.
13		Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) расстояние 2 м.	1	Выполняют движения любым доступным способом самостоятельно/с помощью по словесной инструкции, по показу.
14-15		Отбивание мяча рукой об пол на месте с продвижением.	2	Выполняют отбивание мяча двумя, одной руками об пол, стоя, сидя на скамье, с продвижением по залу. Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, по показу.
16		Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, по показу.
17		Сбивание предметов.	1	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Движения руками во время ходьбы. <i>Основные упражнения:</i> - Метание теннисного мяча в катящийся большой мяч (фитбол). - Сбивание кеглей («Кегельбан») - Сбивание баскетбольных мячей, установленных на гимнастической скамейке. <i>Корректирующие упражнения:</i> Дыхательное упражнение.

II четверть			14 ч.	
18		Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.		Выполняют бег все группой, по одному (медленно, быстро) за учителем, по ориентирам, по словесной инструкции, по звуковому сигналу, за руку с учителем.
19		Бег с изменением темпа и направления движения.		Выполняют бег в колонне по одному, положив одну руку на плечи впереди стоящему, держась за веревку самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, за руку с учителем.
20-21		Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	2	Выполняют бег по кругу с перепрыгиванием (перешагиванием) препятствий. самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, за руку с учителем.
22		Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	2	Выполняют бег по кругу с перепрыгиванием (перешагиванием) препятствий. Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, за руку с учителем, с остановкой по звуковому сигналу учителя.
23-24		Бег «змейкой», по диагонали.	2	Выполняют бег «змейкой», по диагонали. Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, за руку с учителем, с остановкой по звуковому сигналу учителя.
25-26		Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	02	Выполняют прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево) по одному (руки на поясе, внизу, согнуты в локтях), в парах, держась за руки. Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, за руку с учителем, с остановкой по звуковому сигналу учителя.
27-28		Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).3	2	Выполняют прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, за руку с учителем, с остановкой по звуковому сигналу учителя.
29		Прыжки в длину с места (10 – 15 см.).	1	Выполняют прыжок в длину с места из исходного положения, присев на двух ногах с одновременным отталкиванием и приземлением на две ноги. Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, за руку с учителем, с остановкой по звуковому сигналу учителя.

30		Передвижение на высоких четвереньках по гимнастической скамье.	1	Выполняют передвижение по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием на руках. Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, за руку с учителем, с остановкой по звуковому сигналу учителя.
III четверть			21ч.	
Раздел: «Оздоровительная гимнастика» (15 ч.)				
31		Дыхательные упражнения.	1	Выполняют дыхательные упражнения: произвольный (вдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). По показу учителя.
32		Суставная гимнастика.	1	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).
33		Одновременные (поочередные) движения руками в различных исходных положениях.	1	Выполняют одновременные (поочередные) движения руками в различных исходных положениях: «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции, за руку с учителем, с остановкой по звуковому сигналу учителя.
34		Движения плечами. Движения головой.	1	Выполняют движения плечами вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения. Поднимания головы в положении «лежа на животе». Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции.
35		Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	1	Движения руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднятие вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднятие ног вперед, отведение в стороны. Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции.
36		Переход из положения «лежа» в положение «сидя».	1	Выполняют переход из положения «лежа» в положение «сидя». Самостоятельно/с помощью, по словесной инструкции.
37		Формирование умения выполнять круговые движения кистью.	1	Учить выполнять круговые движения кистью.
38		Формирование умения выполнять одновременные и поочередные движения руками.	1	Одновременное (поочередное) движение руками в исходных положениях.
39		Формирование умения выполнять	1	Повороты туловища вправо, влево.

		наклоны туловища.		
40		Формирование умения выполнять повороты туловища.	1	Повороты туловища вправо, влево.
41		Формирование умения выполнять наклоны туловища в сочетании с поворотами.	1	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.
42		Формирование умения ходить высоко поднимая колени.		Ходьба с высоко подниманием колен.
43-45		Формирование умения ходить по гимнастической скамейке.	3	Ходьба по гимнастической поверхности.
Раздел: «Физическая подготовка» (8 ч.)				
46-48		Броски мяча в стену двумя руками.	3	<p>Подготовительные упражнения: Ходьба и бег в медленном темпе. ОРУ для рук.</p> <p>Основные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подбрасывание мяча перед собой и ловля двумя руками. - Броски снизу двумя руками. - Броски двумя руками от груди; из-за головы. - Броски мяча двумя руками в пол с отскоком о стену, ловля двумя руками. - Броски в стену двумя руками из-за головы и ловля после отскока от пола. - Броски из-за спины и ловля перед собой. <p>Корректирующие упражнения: И.п. – полу наклон вперед. Расслабление мышц рук.</p>
49-50		Равновесие.	2	<p>Подготовительные упражнения: Ходьба по линии, нарисованной на полу; перешагивание через гимн/палки.</p> <p>Основные упражнения: Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба с мешочком на голове.</p>

				Корректирующие упражнения: Перекатывание малого массажного мяча на ладони вправо-влево.
51		Лазанье по наклонной г/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.	1	Подготовительные упражнения: Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с резиновыми мячами. Основные упражнения: Ходьба по наклонной гимн/скамейке вверх и спуститься вниз по гимн/скамейке (помощь учителя индивидуально). Лазанье по наклонной гимн/скамейке в приседе; в упоре стоя на коленях; в упоре согнувшись. Лазанье по двум параллельным скамейкам. Лазанье по наклонной гимн/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Корректирующие упражнения: Из положения сидя лечь, сесть.
52		Передача большого мяча в колонне.	1	Подготовительные упражнения: Ходьба на носках, на пятках, с поочередным выносом прямой ноги вперед, с высоким подниманием бедра. Бег. Основные упражнения: Перекладывание волейбольного мяча из руки в руку. Подбрасывание и ловля мяча перед собой. Стоя в колонне по одному: передача волейбольного мяча за голову; передача снизу между ногами; передача баскетбольного мяча справа, слева с поворотом туловища. Корректирующие упражнения. Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек.
IV четверть			16 ч.	
Раздел: «Подвижные и спортивные игры» (16 ч.)				

53		Правила поведения на уроках спортивных игр. Упражнения с мячами.	1	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
54		Обучение передаче мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху.	1	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
55		Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху.	1	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
56-57		Игры (эстафеты) с мячами.	2	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
58		Подвижная игра с элементами баскетбола «Борьба за мяч».	1	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
59		Игра: «Мяч ловцу».	1	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
60		Игра: «Не давай мяч водящему».	1	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
61-62		Игры с мячами на внимание и координацию движений.	2	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
63-64		Отработка подачи в пионерболе. Ловля мяча после отскока от стены.	2	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
65-67		Учебно-тренировочная игра «Пионербол»	3	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.
68		Метание мяча в движущуюся цель.	1	Выполнение действий по образцу и по показу учителя.

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- флажки;
- дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см);
- дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.);
- координационная лесенка;
- кубики, кегли и шары пластмассовые;
- кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов;
- ленты разных цветов и размеров (25 x 3 см, 12 x 3 см, 8 x 25 см, 2 x 25 см);
- мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые);
- гимнастические маты;
- обручи разных размеров;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки.