

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение городского
округа «город Калининград» средняя общеобразовательная школа № 21
им. А.А. Леонова**

**Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол № 1
от 28.08.2024 года**

**Утверждена приказом
директора МАОУ СОШ №21
№ 204-О от 28.08. 2024
_____ Минченко В.В.**

Документ подписан электронной подписью
Минченко Валентина Валентиновна
Директор
223EAC86EADFF2B889195A49C8DD21B4
Срок действия с 10.01.2024 до 04.04.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (1в)

7 классов

Калининград

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального закона «Закон об образовании РФ» Государственного стандарта основного общего образования»

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии ООП ООО МАОУ СОШ № 21

Количество часов на год 68 часов, в неделю 2 часа.

УМК:

1. Учебник «Физическая культура» 5-7 классы М.Я. Виленский Москва «Просвещение» 2016г

Программа разработана в целях решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной

жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество. Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных

нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы

различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит

к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Для решения коррекционных задач в процессе урока необходимо учитывать дефект каждого ученика, его потенциальные

возможности и специфические нарушения. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся. Цель: создание условий, способствующих развитию личности учащихся с нарушениями интеллекта и усвоению образовательной программы Задачи:

□ осуществлять образование с учетом психофизических особенностей ребенка

□ развивать потенциальные возможности учащегося, механизмов обработки информации, которые позволяли бы адаптироваться в социуме

□ приобщать учащихся к социальным нормам и эталонам, принятым в обществе

□ формировать коммуникативные качества.

В индивидуальном учебном плане на предмет физической культуры в 5 классе выделяется 2 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 68 часов.

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью интеллектуальными нарушениями) АООП образования должны:

1) обеспечивать связь между требованиями Стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения

АООП; 2) являться основой для разработки АООП образовательными организациями;

3) являться содержательной и критериальной основой для разработки рабочих программ учебных предметов и учебно-

методической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися АООП в соответствии с требованиями Стандарта.

Освоение АООП обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) следующих

результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной

деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Предметные результаты освоения АООП включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой

предметной области, готовность к их применению. Предметные результаты, достигнутые обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), не являются основным критерием при принятии решения о переводе

обучающегося в следующий класс и рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Основные задачи реализации содержания. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков

здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической

культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др. Формирование умения

следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами

доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, баскетболом, волейболом и др.) в соответствии с возрастными и

психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности. Требования к результатам освоения индивидуальной адаптированной основной общеобразовательной программы

1. Результаты освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью оцениваются как итоговые достижения на момент завершения образования.

Обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не проходят итоговой аттестации, но получают свидетельство об обучении по образцу и в порядке, установленном законодательством в сфере образования.

Стандарт устанавливает требования к предметным и личностным результатам обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), освоивших АООП образования.

2. Описание результатов овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП имеет интегративный характер и включает в себя:

□ требования к оценке овладения социальными компетенциями (личностные результаты);

□ требования к оценке степени самостоятельности использования предметных знаний и умений для решения практико-ориентированных задач (предметные результаты).

3. Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений, обучающихся в различных средах.

4. Личностные результаты освоения индивидуальной адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

□ осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

□ формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

□ развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

□ овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

□ овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

□ владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

□ способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

□ принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни

. 5. Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- умения правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок. Цель обучения образовательной области «Физическая культура» – максимально всестороннее развитие ребенка в соответствии с его возможностями.

В соответствии с целью формируются конкретные учебные и коррекционно-воспитательные задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота и ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Программа по физической культуре для 5 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (волейбол, баскетбол), подвижные игры.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они

помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении,

темпе, ритме. Постоянно регулируется физическая нагрузка подбором упражнений, изменением исходных положений, числом

повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач

обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной

работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание.

Занятия легкой атлетикой помогают

формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение

элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются

точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной

силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соотношение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Подвижные игры». В него включены подвижные игры,

направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические

свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволяет отслеживать динамику развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Физическое здоровье выпускника с нарушением интеллекта является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание в числе приоритетных задач, создать все необходимые условия для успешного решения этой задачи. 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, согласно их заболеваниям, и предлагаются комплексы упражнений.

Планируемый результат: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей и спортивно рекреационной направленностью.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать и иметь представление:

- * об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- * о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психологических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- * о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- * об обучении движениями, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- * по терминологии разучиваемых упражнений об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- * о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- * об общих и индивидуальных основах личности гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- * о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- * составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы утренней гимнастики, и комплексы

физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

* вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию;

* организовать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

* уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры, осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности.

6. Тематическое планирование 7 класс

№	Тема урока	Домашнее задание	Часов
1	Легкая атлетика Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1 Урок "Без задания"; 2 Урок "15 отжиманий";	2
2	Бег на результат (30 м).	1 Урок "10 приседаний"; 2 Урок "Без задания";	2
3	Высокий старт. Специально беговые упражнения.	1 Урок "Утренняя гимнастика"; 2 Урок "Без задания";	2
4	Высокий старт 30 м на результат П	1 Урок "Без задания"; 2 Урок "15 пресс";	2
5	Прыжок в длину с места	1 Урок "Без задания"; 2 Урок "Растяжка";	2
6	Метание мяча на дальность с разбега	1 Урок "Без задания"; 2 Урок "10 выпрыгиваний";	2
7	Прыжок в длину на результат.	1 Урок "15 приседаний"; 2 Урок "Без задания";	2
8	Повторение и совершенствование пройденного материала	1 Урок "Без задания"; 2 Урок "Без задания";	2
9	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	1 Урок "15 отжиманий";	1
10	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре	1 Урок "Без задания";	1
11	Строевые упражнения	1 Урок "Без задания"; 2 Урок "Без задания"; 3 Урок "Без задания";	3
12	ОФП	1 Урок "Без задания";	1
13	Упражнения на гимнастической скамейке	1 Урок "30 пресс";	1
14	Упражнения на гибкость	1 Урок "Без задания"; 2 Урок "15 приседаний";	2
15	Упражнения на ковриках	1 Урок "Без задания";	2
16	Упражнения на координацию	1 Урок "15 приседаний, 30 пресс";	1
17	ОФП	1 Урок "Без задания";	1
18	Гимнастическая связка	1 Урок "Без задания"; 2 Урок "Без задания";	2
19	Упражнения на равновесие	1 Урок "Без задания";	1
20	ТБ по спортивным играм. Стойки и передвижения игрока.	1 Урок "Реферат на тему "История возникновения волейбола"";	1
21	Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	1 Урок "Без задания"; 2 Урок "Без задания";	2
22	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1 Урок "Без задания"; 2 Урок "Без задания";	2

23	Передача мяча сверху и снизу в парах.	1 Урок "Без задания"; 2 Урок "Без задания";	2
24	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1 Урок "Реферат на тему "История возникновения баскетбола"";	1
25	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1 Урок "Приседания 15 раз";	2
26	Нападающий удар при встречных передачах.	1 Урок "Без задания"; 2 Урок "Без задания";	2
27	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра	1 Урок "Реферат на тему "История возникновения футбола"";	1
28	Учебная игра.	1 Урок "Без задания";	1
29	Ведение баскетбольного мяча	2 Урок "Приседания 15 раз";	2
30	Броски в корзину с места	1 Урок "Без задания"; 2 Урок "Без задания";	2
31	Броски в кольцо с двух шагов	1 Урок "Без задания"; 2 Урок "Приседания 15 раз";	2
32	Техника безопасности на легкой атлетике. СБУ. ОРУ.	1 Урок "Без задания";	1
33	Бег (40м-м. и 50м-д.). Специальные беговые упражнения.	1 Урок "15 приседаний";	1
34	Бег (30-м. и 40м – д) на результат.	1 Урок "Выполнить 15 отжиманий";	1
35	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон.	1 Урок "Без задания";	1
36	Низкий старт (до 20 м). Бег по дистанции (10-20 м). Финиширование	1 Урок "Без задания";	1
37	Бег на результат (50 м).	1 Урок "30 пресс, 15 приседаний";	1
38	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов.	1 Урок "Реферат на тему: "Виды легкой атлетики"";	1
39	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1 Урок "Без задания";	1
40	Метание мяча на дальность с места	1 Урок "Без задания"; 2 Урок "15 выпрыгиваний";	2
41	Бег 100 метров	1 Урок "Выполнить 15 отжиманий";	1
42	Бег 100 метров на результат	1 Урок "Без задания";	1
43	Прыжок в длину с места	1 Урок "15 приседаний";	1
44	Прыжок в длину с места на результат	ОФП	1
45	СБУ, ОРУ, ОФП	1 Урок "Выполнить 15 отжиманий";	1
46	Подведение итогов.	1 Урок "Без задания";	1
		Всего:	68

В том числе: Теория. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена.