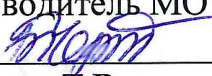
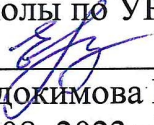


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа-интернат № 6 »

«Рассмотрено»
на заседании
МО учителей
Руководитель МО

Чертova Т.В.
Протокол № 1
от 16.08.2023 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
школы по УР

Евдокимова Е.В.
17.08.2023 г.

«Утверждаю»
Директор школы

Шестоперова Ю.О.
Приказ № 212
от 31.08.2023 г.



Адаптивная рабочая программа

По предмету: адаптивная физическая культура
7а класс

Учитель Шестоперов В.Ю.
2023-2024уч

Принято на заседании
Педагогического совета
школы
Протокол №1 от 30.08.

Пояснительная записка

Адаптивная рабочая программа учебного предмета «адаптированная физическая культура» (АФК) разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-Федеральной адаптивной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);

-Адаптивной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МКОУ «ОШИ № 6»;

-Учебного плана МКОУ «ОШИ № 6» на 2023-2024уч.г. (рассмотрен на педагогическом совете, протокол № 7 от 09.06. 2023 г.; утвержден директором школы от 31.08.2023 г., приказ №213).

Программа составлена с учетом психофизических особенностей учащихся с интеллектуальной недостаточностью, направлена на коррекцию

эмоционально-волевой сферы и познавательной деятельности, снятию

эмоционального напряжения и физического напряжения. **Цели и задачи**

изучения предмета Основная цель заключается в восстороннем развитии

личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями) в процессе приобщения их к адаптивная физическая культура,

повышении уровня их психофизического развития, расширении

индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции

нарушений развития, социальной адаптации. **Образовательные**

Задачи: Развитие и совершенствование основных физических качеств;

Обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными

навыками и умениями; Овладение основами доступных видов спорта в

соответствии с возрастными и психофизическими особенностями

обучающихся:

Воспитательные задачи:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Задачи коррекционно-развивающие

- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития: развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.)
- содействовать приобретению навыков искреннего, глубокого и свободного общения с окружающими, развивать эмоциональную отзывчивость;
- совершенствовать творческие способности;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика предмета

Адаптивная физическая культура в образовательном учреждении, реализующем АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является составной частью всей системы работы с детьми с ограниченными возможностями. Адаптивное физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

-

Система адаптивного физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию 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.

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

В учебный предмет включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, конькобежная подготовка.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в сетке распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков адаптивной физической культуры в средних классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подходов учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Программа рассчитана на возможности обучения следующих групп учащихся

В 7 «а» классе 14 учащихся. По возможностям обучения в классе: 1 группа- включает в себя 13 человек. Эти учащиеся быстрее других запоминают и осваивают правила игры. Правильно выполняют общеразвивающие упражнения. Могут оценить свои действия и действия товарищей по игре. Выполняют задания со слов учителя. Самостоятельно выполняют различные учебные действия. На уроке активны, подвижны, обладают хорошей выносливостью.

2 группа- включает в себя 1 человек. Эти ученики испытывают некоторые затруднения. Недостаточно хорошо запоминают и осваивают правила игры. Общеразвивающие упражнения выполняют с ошибками. Свои действия и действия товарищей по игре оценивают не достаточно адекватно. Выполняют упражнения видя его визуально, но с ошибками. Но они могут быть достаточно быстро обучены не сложным упражнениям. На уроке подвижность средняя, утомляются быстрее чем 1 группа.

3 группа- включает в себя 0 человека. Эти дети испытывают значительные затруднения при выполнении общеразвивающих упражнений. Правила игры запоминают плохо, свои действия и действия товарищей по игре оценивают не адекватно. Упражнения выполняют с грубыми ошибками, тяжело поддаются коррекции. Выполняя различные учебные действия с помощью учителя, все равно допускают грубые ошибки. На уроках не высокая, быстрая утомляемость.

Место предмета в учебном плане.

Предметадаптивная физическая культуравходит в обязательную часть учебного плана,

в разделе адаптивная физическая культура рабочая программа рассчитана на 66 часов в год , (2 часа в неделю).

С целью выполнения учебного плана (в период карантина, ЧС, неблагоприятных погодных условий) образовательный процесс осуществляется посредством корректировки календарно-тематического плана адаптивной рабочей программы по предмету способом уплотнения программного материала.

При корректировке рабочих программ изменяется количество часов, отводимых на изучение раздела, но при этом не уменьшается объем материала за счет полного исключения разделов из программы.

Корректировка может быть осуществлена путем слияния близких по содержанию тем уроков, укрупнения дидактических единиц по предмету. Изменения вносятся в лист корректировки.

Планируемые результаты освоения рабочей программы

Адаптивная рабочая программа определяет два уровня овладения **предметными результатами**: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный и достаточный уровни освоения предметных результатов по физкультуре на конец обучения в средних классах:

Минимальный уровень:

= Знать; строевые команды, положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания, одежду и обувь для занятий на улице, правила поведения, содержание одной-двух разученных игр.

= Уметь; выполнять строевые команды учителя, отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика, сохранять равновесие на гимнастической

скамейке, коллективно переносить гимнастические снаряды, выполнять высокий старт, бегать в медленном темпе, метать малый мяч, произвольно лазать по гимнастической стенке.

Достаточный уровень:

= Знать: строевые команды; как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться; положение частей тела во время ходьбы, бега, метания, прыжков; правила поведения на занятиях; содержание одной-двух разученных игр, правила.

= Уметь; выполнять строевые команды «направо!», «налево!», отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика, сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках; согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды; выполнять высокий старт, быстро пробежать 30 метров; прыгать в высоту и длину, толкаясь одной приземляясь на две ноги; метать малый мяч правой и левой рукой с места .

Базовые учебные действия

Регулятивные:

Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные:

Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнера высказывания,

учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия

Познавательные

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; наблюдать;

Содержание учебного предмета

Кол. часов	Раздел	Содержание
8	Основы знаний	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании и прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями
20		Гимнастика
	Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»
	Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений
	Общеразвивающие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами
	Элементы акробатических упражнений	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны

	Лазанье	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.
	Висы	Упор в положении присев и лежа на матах
	Равновесие	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
20		Легкая атлетика
	Ходьба	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом
	Бег	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15м-бег, 15м -ходьба)
	Прыжки	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)
	Метание	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой
20		Лыжная подготовка
	Лыжная подготовка	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба попеременно двух шаговым ходом. Прогулки на лыжах
10		Конькобежная подготовка
	теория	Аэродинамические характеристики тела человека и их значения для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах. Правила заливки льда, основы самоконтроля
	практика	Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время
4	Коррекционные упражнения (для развития пространственно- временной дифференцировки и	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир

	точности движений)	
		Подвижные игры
20	Подвижные игры	«с круга вышибали », «кого назвали тот и ловит» «пионербол».
	Коррекционные игры	«Запомни порядок», «Летает - не летает»
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «два мороза»
	Игры с бегом и прыжками	«выше ноги от земли », «Мы идем на вы », «Быстро по местам!», «третий лишний»
	Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали- тот и ловит»
	Игры зимой	«Снайпер», «подбери флажок »

Планирование учебного материала 7 класс

1 четверть

№ урока	Учебный материал	Кол часов	Вид контроля	Дата
1.	Старт с опорой на одну			
2.	Низкий старт			
3.	Старт с опорой на одну руку.			
4.	Низкий старт и стартовый разгон.			
5.	Бег 60 метров с низкого старта.			
6.	Прыжки в длину с разбега согнув ноги.			
7.	Метание мяча \ 150 гр. \ с разбега.			
8.	Прыжки в длину с разбега согнув ноги.			
9.	Эстафеты с преодолением препятствий.			
10.	Эстафеты с различными предметами.			
11.	Пешие прогулки до 4-х км.			
12.	Пешие прогулки до 4-х км.			
13.	Метание мяча \150 гр\ с разбега.			
14.	Прыжки в длину с разбега согнув ноги. \зачет\			
15.	Челночный бег 3x10 метров.			
16.	Метание мяча \ 150 гр \ с разбега. \ зачет \			
	2 четверть.			
17	2-3 кувырка вперед (слитно)			
18.	Кувырок назад в полу шпагат.			
19.	Стойка на лопатках « березка «			
20.	Стойка на голове. с опорой на руки.			
21.	Стойка на руках (с помощью) для мальчиков			
22.	Переворот боком « колесо « для девочек.			
23.	Передвижение вправо, влево на гимнастической стенке.			
24.	Расхождение вдвоем на гимнастическом бревне.			
25.	Ходьба по гимнастической скамье правым, левым боком спиной вперед.			
26.	Подъем- переворотом в упор махом одной толчком другой ноги			
27.	Переворот боком (колесо)			
28.	Упражнения с гимнастической скакалкой.			
29.	Лазание по канату в два приема мальчики, в			

	три приема девочки..			
30.	Подъем- переворотом в упор толчком двумя ногами.			
31.	Лазание по канату изученным способом			
32.	Прыжок, согнув ноги через « козла «.			
	3 четверть.			
33.	Попеременно двух шаговый ход.			
34.	Прохождение дистанции до 2-х км.			
35.	Попеременно двух шаговый ход.			
36.	Подъем« полу лесенкой,» « полу елочкой.»			
37.	Попеременно двух шаговый ход.			
38.	Лыжные эстафеты с этапом 300-400 метров.			
39.	Одновременно одношаговый ход			
40.	Прохождение дистанции до 3-х км.			
41.	Спуски с горки в низкой стойке.			
42.	Одновременно одношаговый ход.			
43.	Основы самоконтроля на занятиях на коньках			
44.	Стойка конькобежца.			
45.	Бег по прямой.			
46.	Бег по прямой.			
47.	Вход в поворот.			
48.	Свободное катание.			
49.	Вход в поворот.			
50.	Свободное катание.			
51.	Бег на время. (коньки)			
52.	Свободное катание.			
53.	Баскетбол: Штрафные броски.			
54.	Баскетбол: Остановка прыжком после ведения мяча.			
	4 четверть.			
55.	Л\ атлетика: старты из различных положений.			
56.	Бег на 40 метров 3-6 раз за урок.			
57.	Пешие прогулки до 2-х км за урок.			
58.	Бег на 60 метров 3 раза за урок.			
59.	Подвижная игра « Догони ведущего «.			
60.	Кроссовый бег на 500-800 метров.			
61.	Бег на 100 метров 2 раза за урок.			
62.	Прыжки на скакалке до 2-х минут.			
63.	Пешие прогулки до 2-х км за урок.			
64.	Бег на 80 метров с преодолением 3-4			

	препятствий.			
65.	Подвижная игра « перебросить в круг «.			
66.	Кроссовый бег на 300-500 метров.			

Учебно- методический комплект:

Уроки адаптивной физической культуры в средних классах: пособие для учителей специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида / В.М. Мозговой/.

Просвещение 2009.г.

Печатные пособия:

- учебно-методический комплект (учебное пособие, методическое пособие для учителя.) Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников «айрисмосква 2006 г.» С.Д.Поляков, С.В.Хрущев. Основы педагогического мастерства учителя ФК. И.Н.Решетов, И.Х.Кобер. « рауан» 1990г.

Материально-техническое обеспечение

мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные.

- маты гимнастические, бревно гимнастическое, канат гимнастический, опорная доска гимнастическая, «козел» гимнастический, лавочки гимнастические, стенки шведские гимнастические, перекладины навесные.

- сетка волейбольная, кольца баскетбольные, стойки и планка для прыжков в высоту.

- скакалки, обручи, гимнастические палки.

Контроль уровня обученности.

		мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
3	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
4	Прыжок в длину с места	185	175	150	180	155	140
5	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
6	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
7	Подтягивание \раз\	8	5	4	19	15	11
8	Челночный бег 4/9 \сек\	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
9	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	130	120	105
10	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
11	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
12	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
13	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
14	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	80
15	Поднимание туловища 1 мин \раз\	45	40	35	35	30	25

