

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

Рассмотрено
на заседании МО
учителей
коррекционного цикла
Руководитель МО

Чертова.Т.В.
Протокол № 1
от 21.08.2024г.

Адаптированная рабочая программа

По предмету: адаптивная физическая культура.
8 а класса
Учитель: Шестоперов Валерий Юрьевич
2024-2025 учебный год

Принято на заседании
педагогического совета школы
протокол № 1 от 30.08.2024г.

Пояснительная записка

Адаптивная рабочая программа учебного предмета «адаптивная физическая культура» 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 2024-2025уч.г. (рассмотрен на педагогическом совете, протокол № 7 от 10.06. 2024 г.;

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. **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: Создание целостного

представления о влиянии занятий адаптивной физической культурой на

развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье,

формирование здорового образа жизни. **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;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика предмета

.АФКв 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 адаптивно-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 объём времени на прохождение различных разделов программы. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в средних классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подходов к 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 8 «а» классе 15 учащихся. По возможностям обучения в классе: 1 группа- включает в себя 12 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 2 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 1 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.

Предмет АФК входит в обязательную часть учебного плана, в разделе АФК рабочая программа рассчитана на 68 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 адаптированной 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

Адаптированная 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 АФК на конец обучения в младших 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 две. Повороты на месте. Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «направо», «налево», «кругом», «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. Кувырок вперед, назад, колесо
	Лазанье	Передвижение по гимнастическому бревну. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Лазание по канату.
	Висы	Вис на прямых и согнутых руках
	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. 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, 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 и с разбега (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков) прыжки в высоту.
	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. Попеременно двух шаговый ход. 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 точности движений)	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
		Подвижные игры
20	Подвижные игры	«пионербол», «с круга вышибали»
	Коррекционные игры	«Запомни порядок», «кого назвали тот и ловит»
	Игры с элементами общеразвивающих	«море волнуется!», «Совушка», «Слушай сигнал», «», «Мы -солдаты»

	упражнений	
	Игры с бегом и прыжками	«собачки и лисички», «Быстро по местам!», «мы идем на вы»
	Игры с бросание, ловлей и метанием	«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали- тот и ловит»
	Игры зимой	«Снайпер», «подбери флажок»

Планирование учебного материала 8 класс.

1 четверть.

№ урока	Учебный материал.	Кол час	Вид контроля	Дата
1.	Низкий старт и стартовый разгон.			
2.	Бег на 60 метров с низкого старта.			
3.	Эстафеты с предметами.			
4.	Низкий старт и стартовый разгон.			
5.	Бег на 60 метров с высокого старта.			
6.	«Пионербол»			
7.	Прыжки в длину с разбега.			
8.	Метание мяча \ 150 гр \ с разбега.			
9.	Линейные эстафеты с этапом до 50 метров.			
10.	Прыжки в длину с разбега.			
11.	Метание мяча с разбега вес \ 150 гр \.			
12.	Бег на 60 метров с низкого старта \ зачет \.			
13.	Бег на 300-500 метров.			
14.	Прыжки в длину с места.			
15.	« Пионербол «			
16.	Кроссовый бег 500-800 метров.			
	2 четверть.			
17.	Кувырок вперед и назад \ слитно \			
18.	Кувырок назад в полушпагат.			
19.	Гимнастическая полоса препятствий.			

20.	Длинный кувырок прыжком с места.			
21.	Стойка на голове и руках.			
22.	«Пионербол»			
23.	Кувырок назад в полу шпагат.			
24.	Стойка на голове и руках.			
25.	Подтягивание из виса стоя и лежа.			
26.	Соединение из 3-4 гимнастических элементов.			
27.	Из положения стоя « мост « с помощью учителя.			
28.	« Пионербол»			
29.	Подъем переворотом (м) колесо (д)			
30.	Опорный прыжок ноги врозь.			
	3 четверть.			
31.	Одновременно одношаговый ход.			
32.	Прохождение дистанции до 2-х км.			
33.	Торможение » плугом «			
34.	Одновременно одношаговый ход.			
35.	Прохождение дистанции до 3-х км.			
36.	Спуски с поворотами.			
37.	Попеременно двух шаговый ход.			
38.	Прохождение дистанции до 2-х км.			
39.	Торможение « плугом «.			
40.	Попеременно двух шаговый ход.			
41.	Прохождение дистанции до 3-х км.			
42.	Спуски с поворотами..			
43.	Гонка на дистанцию 1 км.			
44.	Основы самоконтроля на занятиях на коньках			
45.	Стойка конькобежца.			
46.	Бег по прямой.			
47.	Бег по прямой.			
48.	Вход в поворот.			
49.	Свободное катание.			
50.	Вход в поворот.			
	4 четверть			
51.	Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием»			
52.	Низкий старт с преследованием.			

53.	Подвижная игра « с круга вышибали»			
54.	Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием».			
55.	Бег 60 метров с низкого старта.			
56.	«Пионербол».			
57.	Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием»			
58.	Низкий старт с преследованием.			
59.	Пешие прогулки до 2-х км за урок.			
60.	Прыжки в длину с разбега.			
61	Специальные беговые и прыжковые упражнения.			
62.	Медленный бег в одном темпе до 7 минут.			

Учебно- методический комплект:

Уроки АФКв старших 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 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание \раз\	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	80
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	455	415	390	475	395	345

