

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.
9 а класса
Учитель: Шестоперов Валерий Юрьевич
2024-2025 учебный год

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету « адаптивная физическая культура», составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); на основании адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «ОШИ № 6» (вариант 1), учебного плана МКОУ «ОШИ № 6» на 2024-2025 уч. 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;
 - Владение 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, само агрессия, 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

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 адаптивная физическая культура 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 адаптивная физическая культура в старших классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода 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 9 «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. Активность на уроках не высокая, быстрая утомляемость.

Место предмета в учебном плане.

Предмет адаптивная физическая культура входит в обязательную часть учебного плана,

в разделе адаптивная физическая культура рабочая программа рассчитана на 101 час в год , (3 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

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 адаптивной физкультуре 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 100 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. Подлезание под препятствие и

		перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку
	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 (по выбору для 2 класса)	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. 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)	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,

	ки и точности движений)	начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир
		Подвижные игры
20	Подвижные игры	Игры с элементами баскетбола. “Очков набрал больше всех”; “Самый точный”.
	Коррекционные игры	“Солдатики”; “Передай предмет”; “Определи глубину”; “Ласточки”; Салки в воде различного характера.
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	“Лучший бегун”; “Преодолей препятствие”; “Сумей догнать”; Эстафеты с бегом.
	Игры с бегом и прыжками	Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. “Стойка, конькобежца”.
	Игры с бросание, ловлей и метанием	«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли- тот и ловит»
	Игры зимой	«Снайпер», «Подними флажок»

Планирование учебного материала (9класс)

№ урока	Учебный материал	Кол часов	Вид контроля	Дата
	1 четверть			
1.	Ходьба на скорость с переходом на бег.			
2.	Бег на скорость 100 метров.			
.	Игра «Лучший бегун»			
4.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»			
5.	Бег на 60 метров 4 раза за урок.			
6.	Пешие прогулки до двух км за урок.			
7.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»			
8.	Метание мяча с разбега (150гр)			
9.	Преодоление препятствий.			
10.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»			
11.	Метание гранаты с места.			
12.	Пешие прогулки по пересеченной местности.			

13.	Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием»			
14.	Метание мяча на дальность.			
15.	Игра «Кто дальше, кто точнее.»			
16.	Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием»			
17.	Эстафетный бег с этапом до 100 метров.			
18.	Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием»			
19.	Метание гранаты с места.			
20.	Игры с элементами баскетбола.			
21.	Баскетбол: Повороты в движении с мячом и без мяча.			
22.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой.			
23.	Ведение мяча с изменением направлений.			
24.	Броски мяча в корзину с различных положений.			
25	Баскетбол : двухсторонняя игра 2 четверть.			
26	Подтягивание в висе на канате.			
27	Лазание в висе на руках по канату.			
28	Кувырок вперед из положения сидя на пятках.			
29.	Передача набивного мяча в колонне.			
30.	Игра «запрещенное движение».			
31.	Из положения «мост» поворот вправо , влево.			
32.	Передача нескольких предметов (мяч, булава) в кругу.			
33.	Игра « перестрелка».			
34.	Кувырок вперед из положения сидя на пятках.			
35.	2-3 кувырка назад (слитно).			
36.	Игра «запрещенное движение».			
37.	Из положения «мост» поворот вправо, влево.			
38.	Повторение ранее изученных висов и упоров.			
39.	Подтягивание в висе на канате.			
40.	Вис на время с различным положением ног.			
41.	Лазание в висе на руках по канату.			
42.	«пионербол»			
43.	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков, с увеличением величины снаряда.			

44.	Передача набивного мяча в колонне.			
45.	«Пионербол»			
46.	Волейбол: Подача мяча снизу (прямая)			
47.	Передача мяча сверху двумя руками от головы.			
48.	Передача мяча двумя руками снизу.			
49.	Волейбол: Подача мяча снизу (боковая)			
	3 четверть.			
50.	Попеременно одно шаговый ход			
51.	Прохождение дистанции до 2-х км.			
52.	Подъем в гору елочкой			
53.	Попеременно двух шаговый ход			
54.	Прохождение дистанции до 2-х км.			
55.	Спуск в средней и высокой стойке.			
56.	Попеременно двух шаговый ход.			
57.	Прохождение дистанции до 3-х км.			
58.	Подъем полу лесенкой и полу елочкой.			
59.	Попеременно двух шаговый ход.			
60.	Прохождение дистанции до 4-х км.			
61.	Лыжные эстафеты с этапом до 500 метров.			
62.	Одновременно без шаговый ход.			
63.	Прохождение дистанции 1 км на время.			
64.	Торможение «Плугом».			
65.	Одновременно одношаговый ход.			
66.	Основы самоконтроля на занятиях на коньках			
67.	Стойка конькобежца.			
68.	Бег по прямой.			
69.	Бег по прямой.			
70.	Вход в поворот.			
71.	Свободное катание.			
72.	Вход в поворот.			
73.	Свободное катание.			
74.	Бег на время. (коньки)			
75.	Свободное катание.			
76.	Броски по кольцу с различных положений.			
77.	Учебная игра 3х3 игрока.			
78.	Действие игрока в защите.			
79.	Пионербол: Прямая подача мяча снизу.			
80.	Боковая подача мяча снизу.			
	4 четверть.			

81	Л-атлетика: прохождение отрезков от 100 до 200м			
82	Преодоление полосы препятствий			
83	Пешие переходы до 3-х км за урок			
84	Прыжок в длину с места			
85	Метание мяча в цель			
86	Игра «С круга вышибали»			
87	Прыжок в длину с разбега			
88	Упражнение в парах на сопротивление			
89	«Пионербол»			
90	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание»			
91	Метание мяча на дальность			
92	Пешие переходы до 3-х переходов за урок			
93	Прыжок в длину с разбега			
94	Эстафетный бег 4 х 200 м			
95	Метание мяча в горизонтальную цель			
96	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание»			
97	Бег на 800м			
98	Метание гранаты			
99	Кросс : мал. 1000м. ,дев. 800м			
100	Бег 100м (зачет)			
101	Волейбол : прием мяча снизу у сетки			

Учебно- методический комплект:

Уроки адаптивной физической культуры в 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 «айрис москва 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

