

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Республиканский центр образования"

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
коррекционных классов


 (Дашинимаева С.М.)

Протокол № 1

от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель методического совета

 (Дугаржапова Г.Д.)

Протокол № 2
от "31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 (Новокрещенных С.П.)

Приказ № 186 А

от "01" сентября 2023 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптированная физическая культура»
7 класс
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
(вариант 1)
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Одуева Т.Ц.,
учитель коррекционных классов

Улан-Удэ 2023 г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599. Положения о рабочей программе учебного предмета (курса) ГБОУ «Республиканский центр образования».

Рабочая программа адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

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.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

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, при перекрестной координации движений, 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 физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся с умственной отсталостью имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- формирование интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- 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.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- укрепление здоровья, развитие мелкой моторики и повышение работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях;
- усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Коррекционная работа, которая включает следующие направления:

- Совершенствование физического воспитания в системе специального образования имеет в основе следующие целевые установки:

-внедрение физической культуры в образ жизни учащихся, формирование престижности здоровья;

-развитие умственных способностей детей средствами физической культуры;

-воспитание правильной осанки;

-развитие чувства ритма;

-развитие координации движений;

-развитие точности движений;

- Пути развития умственных способностей учащихся средствами физической культуры:

-приобретение знаний, умений, навыков по разделам физической культуры;

-запоминание различных терминов, их сочетаний;

-словесное опосредование двигательных действий;

-умение выполнять движения по словесной инструкции;

-словесная регуляция двигательных действий;

-оценка уровня развития двигательных способностей и двигательных качеств учащихся. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

-коррекция развития восприятия, представлений, ощущений;-

-коррекция развития памяти;

-коррекция развития внимания;

-формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина).

-развитие представлений о времени.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

-формирование умения преодолевать трудности;

-воспитание самостоятельности принятия решения;

-формирование адекватности чувств;

-воспитание правильного отношения к критике.

II. Общая характеристика учебного предмета.

Программа разработана на основании "Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида 5-9кл. под редакцией В.В. Воронковой. "Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I—IV классов.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Учитывая дистанционную форму обучения.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется; упражнения с мячом и гимнастической палкой; упражнения для корпуса и ног.

В раздел «Легкая атлетика» включены отдельные виды: ходьба, бег, прыжки, которые корректируют движения.

Раздел «Лыжная подготовка» включает в себя только теоретический материал и виртуальные экскурсии.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Коррекционные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию познавательного интереса в процессе обучения. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся в теории с видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем.

В дистанционном центре для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие

сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Гимнастика

Теоретические сведения для всех детей.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

для всех детей упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; для формирования и укрепления правильной осанки; для детей с двигательной активностью укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног.

Упражнения с предметами:

для всех детей упражнения с гимнастическими палками; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; передача предметов;

для детей с двигательной активностью упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения на преодоление сопротивления;

Легкая атлетика

Теоретические сведения рассчитаны для детей с любой формой физического развития.
Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал проходят дети с двигательной активностью:

Ходьба. Ходьба в разном темпе-с изменением направления; ускорением и замедлением.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью.

Прыжки. Прыжки в длину с места.

Метание. Метание ватных шаров на дальность.

Лыжная подготовка-теория.

Теоретические сведения для детей с любой формой физического развития.

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Спортивные игры

Практический материал.

Для всех детей коррекционные игры; дети с двигательной активностью: игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Баскетбол

Теоретические сведения для детей с любой формой физического развития. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал дети с двигательной активностью.

Подвижные игры.

Волейбол

Теоретические сведения для детей с любой формой физического развития. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игро-

ков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал дети с двигательной активностью.

Подвижные игры на основе волейбола.

III. Планируемые результаты

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Предметные результаты зависят от физического состояния ребенка:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя, сидя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх по возможности;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- применение спортивного инвентаря.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, контроль осанки:
- упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- участие в коррекционных и подвижных играх, осуществление их объективного судейства; соблюдение правил проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- пользование спортивным инвентарем;
- правильная ориентировка в пространстве;
- соблюдение техники безопасности.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей учитываются их двигательные и интеллектуальные способности.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 7 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Тематическое планирование.

№ п/п	название раздела, тема урока	Часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего часов	к/р	практических	
1	История физической культуры	2			https://infourok.ru/ https://uchi.ru/ https://urok.1sept.ru https://resh.edu.ru/
2	Физическая культура человека	4	1		
3	Легкая атлетика	12	2		
4	Лыжная подготовка	1	1		
5	Гимнастика с основами акробатики.	15	3		
	Итого:	34	7		

Поурочное планирование.

№ п/п	название раздела, тема урока	Часов			дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего часов	к/р	практических		
	История физической культуры					https://infourok.ru/ https://uchi.ru/ https://urok.1sept.ru https://resh.edu.ru/
1	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве.	1				
2	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Баскетбол, волейбол.	1				
	Физическая культура человека					
3	Режим дня и его основное содержание.	1				
4	Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.	1				
5	Зрение. Гимнастика для глаз. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	1				
6	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена.	1	1			
	Лёгкая атлетика					
7	Продолжительная ходьба (5-10 мин) в различном темпе	1				
8	Ходьба с изменением ширины и частоты.	1				
9	Повороты направо, налево на месте.	1				
10	Повороты направо, налево на месте. Закрепление.	1				
11	Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	1				
12	Ходьба «змейкой», ходьба с раз-	1	1			

	личными положениями туловища (наклоны, присед). Закрепление.				
13	Бег с низкого старта; стартовый разбег-теория. Игры с элементами бега.	1			
14	Старты из различных положений-теория. Коррекционные игры.	1			
15	Многоскоки с места.	1			
16	Многоскоки с места и на результат.	1			
17	Метание в цель.	1			
18	Метание в цель на результат.	1	1		
	Лыжная подготовка-теория				
19	Параолимпийские зимние виды спорта. Правила оказания помощи при обморожении и травмах.	1	1		
	Гимнастика с основами акробатики				
20	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне.	1			
21	Понятие двух шереножном строе, флангах, дистанции.	1			
22	Повороты направо, налево при ходьбе на месте.	1			
23	Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».	1	1		
24	Ходьба «змейкой», противоходом.	1			
25	Акробатические упражнения на равновесие.	1			
26	Акробатические упражнения на ориентировку в пространстве.	1			
27	Акробатические упражнения на координацию движений.	1			
28	Акробатические упражнения на быстроту реакции.	1			
29	Упражнения с гимнастической палкой.	1			
30	Упражнения с мячом.	1	1		
31	Упражнения с гимнастической палкой и мячом. Закрепление.	1			
32	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве.	1			
33	Игры народов Бурятии.	1			
34	Летние игры. Волейбол (теория). Диагностика.	1	1		
	Итого:	34	7		

V. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида 5-9кл. под редакцией В.В. Воронковой ."

Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.

Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г. *В. И. Лях*. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.

Демонстрационные учебные пособия: презентации, видеоролики

<https://yandex.ru/search/?clid=2186617&text>

<https://testedu.ru/test/fizkultura/1-klass/>