

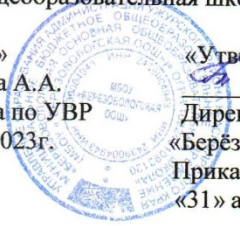


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Берёзовологская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на методическом совете
МБОУ «Берёзовологская
ООШ»
протокол №1
от «30» августа 2023г.

«Согласовано»
 Леонова А.А.
зам. директора по УВР
«30» августа 2023г.

«Утверждаю»
 Николаева Н.В.
Директор МБОУ
«Берёзовологская ООШ»
Приказ №01-12-200
«31» августа 2023г.



**Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для 8 класса
на 68 часов
на 2023-2024 учебный год**

Программу составила
Лопатина Юлия Ивановна,
учитель физической культуры

д.Берёзовый Лог
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена с учётом актуальных нормативных документов в сфере образования РФ и АООП ОУ.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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.

В 8 классе - 68 часов (2 часа в неделю, 34 рабочие недели).

Планируемые результаты

Личностные и предметные результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Содержание учебного предмета (68ч)

Легкоатлетические упражнения (6ч)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений. Челночный бег, бег с высокого старта на 30 метров.

Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность различными способами.

Метания: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой с различной частотой шагов. Преодоление в беге и ходьбе подъемов и спусков.

Подвижные игры и элементы спортивных игр (30 часов).

На материале гимнастики с основами акробатики: подвижные игры с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.

На материале легкоатлетических упражнений: подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; упражнениями на координацию, выносливость, быстроту.

Двигательные умения и навыки (32 часов).

Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте направо, налево, кругом с показом направления. Размыкание в колонне, шеренге. Построение в шеренгу, в колонну, в круг в различных частях зала по команде учителя. Чередование ходьбы и бега. Сочетание ходьбы и бега в разном темпе. Ходьба и бег: Ходьба со сменой направления за учителем. Бег в колонне по одному в равномерном темпе Челночный бег 3 X 10 метров. Бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Прыжки: Прыжки в длину с места толчком двух ног в обозначенное место.

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре 8 класс на 2023-2024 учебный год.

№	дата		Тема урока	Форма урока
	Пла н.	Фа кт		
Двигательные умения и навыки (32 часов)				
1			Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	Урок - соревнование
2			Повороты на месте направо, налево, кругом с показом направления.	Урок - эстафета
3			Размыкание в колонне, шеренге. Построение в шеренгу, в колонну, в круг в различных частях зала по команде учителя.	Урок - соревнование.
4			Чередование ходьбы и бега. Сочетание ходьбы и бега в разном темпе.	Урок - игра
5			Ходьба и бег: Ходьба со сменой направления за учителем.	Урок - эстафета
6			Бег в колонне по одному в равномерном темпе	Урок - соревнование
7			Челночный бег 3 X 10 метров.	Урок - игра
8			Бег на 30 метров с высокого старта на скорость.	Урок - здоровье
9			Прыжки: Прыжки в длину с места толчком двух ног в обозначенное место.	Урок - эстафета
10			Прыжки в длину с разбега (место толчка не обозначено). Прыжки в высоту способом «согнув ноги» с трех шагов.	Урок - соревнование.

11			Метание мяча: Метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо».	Урок - игра
12			Метание малого мяча в цель с шага.	Урок - эстафета
13			Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы.	Урок - эстафета
14			Передача и переноска предметов: набивных мячей, г/палок, больших мячей на расстояние до 20 метров.	Урок - соревнование.
15			Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу с поддержкой.	Урок - игра
16			Ходьба по г/скамейке вверх, вниз с помощью.	Урок - эстафета
17			Ходьба по г/скамейке с доставанием предмета с пола наклоном и в приседе (кегли, малые мячи, г/палки и т.д.). Расхождение вдвоем на г/скамейке	Урок - соревнование.
18			Лазание, перелезание, подлезание: Лазание по г/стенке вверх-вниз ранее изученными способами.	Урок - игра
19			Лазание по г/стенке вверх-вниз ранее изученными способами.	Урок - эстафета
20			Лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку, движение по г/стенке вправо, влево.	Урок - соревнование.
21			Вис на руках на г/стенке до 3 секунд.	Урок - игра
22			Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.	Урок - эстафета
23			Сочетание переползания через препятствия с подлезанием.	Урок - соревнование
24			Элементы художественной гимнастики: передача мяча из рук в руки за спиной	Урок - эстафета

25			Поочередные отбивы мяча об пол и ловля на одну руку; перекаты мяча по рукам.	Урок - соревнование.
26			Упражнения с мячом – броски и ловля мяча ранее изученными способами;	Урок - игра
27			Упражнения с обручем – броски и ловля обруча двумя руками в лицевой плоскости;;	Урок - соревнование
28			Перекаты из одной руки в другую в лицевой плоскости и в парах различными способами	Урок - эстафета
29			Впрыгивание в качающийся обруч в лицевой плоскости; вращение обруча на руке в лицевой плоскости с помощью	Урок - соревнование.
30			Упражнения с лентой – хват ленты; горизонтальные и вертикальные махи; спирали и змейки в лицевой плоскости.	Урок - игра
31			Упражнения на тренажерах: Степ доска. Кардиотренажеры (беговая дорожка, велотренажер, степпер).	Урок- беседа
32			Тренажеры со свободными весами (силовые тренажеры для мышц спины; брюшного пресса; подтягивание-отжимание; гантели).	Урок- игра
Подвижные игры и элементы спортивных игр (10 часов)				
33			Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», эстафеты с передачей предметов сидя и стоя, «Снайперы», «Охотники и утки».	Урок - соревнование
34			Пионербол: Броски и ловля мяча в парах через сетку одной рукой от плеча.	Урок - эстафета
35			Пионербол: Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).	Урок - соревнование.
36			Прием и передача мяча в парах на месте на разные расстояния.	Урок - игра

37			Ведение мяча по прямой и змейкой с обводкой конусов. Броски по воротам на точность.	Урок - соревнование
38			Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Урок - эстафета
39			Прыжки на скакалке. Развитие выносливости.	Урок - соревнование.
40			Ведение мяча шагом по прямой.	Урок - игра
41			Лазание по г/стенке вверх-вниз ранее изученными способами.	Урок - беседа
42			Броски мяча двумя руками от груди из-под кольца с места	
43			Развитие скоростно-силовых способностей. Игры.	Урок - соревнование
44			Сгибания рук в положении упора лежа. Спортивные игры.	Урок - эстафета
45			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Урок - соревнование.
46			ОРУ. Игры «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Два мороза».	Урок - игра
47			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Урок - соревнование
48			ОРУ. Игры «Зайцы в огороде».	Урок - эстафета
49			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Урок - соревнование.
50			Бросок набивного мяча.	Урок - игра
51			Игры «Компас», «Бросай и поймай". Эстафеты.	Урок - соревнование
52			Передача мяча по кругу на месте.	Урок - эстафета

53			Подъем туловища из положения лежа	Урок - соревнование.
54			Подбрасывания мяча вверх.	Урок - игра
55			Бросок мяча снизу на месте в щит.	Урок - соревнование
56			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча	Урок - эстафета
57			Броски мяча в стену с последующей ловлей.	Урок - соревнование.
58			Наклон вперед из положения сидя и стоя	Урок - игра
59			Подбрасывания мяча вверх и его ловля.	Урок - соревнование
60			Сгибания рук в положении упора лежа. Эстафеты с мячами.	Урок - эстафета
61			Ведение мяча сидя и лежа.	Урок - соревнование
62			Подъем туловища из положения лежа. Эстафеты с мячами.	Урок - игра
Легкоатлетические упражнения (6 ч)				
63			Прыжки на одной ноге.	Урок - соревнование
64			Метание мяча	Урок - эстафета
65			Метание малого мяча	Урок - соревнование
66			Бег по пересеченной местности	Урок - игра
67			Равномерный бег	Урок - беседа
68			Чередование ходьбы и бега	Урок - игра