

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шейбухтовская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»

педагогическим советом

Протокол №1 от 30.08.2023г.



«Утверждаю»

Директор

(Е.А.Тибнева)

Приказ №122 от 30.08.2023г.

**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с ОВЗ (УО Вариант 2)
по учебному курсу
«Физическая культура»**

с. Шейбухта 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (адаптивная)» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. № 1599)
- «Программа обучения детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью (вариант II) 1-9 класс
- **«Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)», утверждено приказом директора МБОУ «Шейбухтовская ООШ» от 30.08.2018 г.**

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с учебным планом общего образования обучающихся с тяжелой степенью умственной отсталости на 2022-2023 учебный год в 7 классе (II вариант)

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры.

Цель: создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей обучающихся.

Задачи:

- формировать умение правильно передвигаться детям;
- формировать умение простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вниз, вверх)
- формировать умение навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- формировать умение выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

- формировать умение ходить и бегать по определенным правилам;

Общая характеристика учебного предмета:

Полная программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм». В связи с множественными отклонениями в развитии для обучающихся МБОУ «Шейбухтовская ООШ» в рабочую программу включены два: «Физическая подготовка» и «Коррекционные подвижные игры»

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Раздел «Физическая подготовка» включает общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные планируемые результаты:

«Социальные навыки»

- учится устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется жестовыми формами взаимодействия для установления контактов,
- «Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками»:
- принимает участие в играх;
- принимать и оказывать помощь.

Предметные результаты

- готовятся к уроку физкультуры;
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- правильно захватывают различные предметы, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Место предмета в учебном плане.

На изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в 7 классе отводится 2 часа в неделю с педагогом и 3 часа в неделю с родителями.

Примерное содержание предмета

Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры.

Физическая подготовка. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления

движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Материально-техническое обеспечение

Мячи волейбольный, баскетбольный, футбольный, мячи для метания, скакалки, обручи, игрушки, дуги, ворота, верёвки и невысокие предметы, объёмные модули, мягкие игрушки, баскетбольное кольцо, волейбольная сетка.

Поурочное планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1-2	Круговые движения руками.	2
3 -5	Изменение позы в разных положениях,	3
6-8	Наклоны и повороты туловища	3
9-11	Перелезание через препятствие	3
12-14	Ползание по доске, лежащей на полу,	3
15-18	Преодоление препятствий при ходьбе,	4
19-21.	Ползание на четвереньках	3
22 – 24.	Ползание на четвереньках с препятствиями	3
25-28	Ходьба с помощью опоры	4
29-31	Метание мяча в корзину	3
32-35	Метание мяча на дальность	4
36-39	Ловля мяча	4
40-42	Подлезание под препятствие на четвереньках,	3
43-45.	Подлезание под препятствие на животе,	3

46-49	Ходьба по доске, лежащей на полу с помощью опоры	4
50-53	Переброска мяча партнеру	4
54-56	Катание мяча с партнером	3
57-59	Ловля мяча	3
60-63.	Ползание на четвереньках	4
64-66	Ползание на четвереньках через препятствие,	3
67-68	Диагностика.	2