

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4», п. Школьный

Согласовано:
школьным методическим
объединением учителей
Протокол № 1
от 19 июня 2023 г.

Утверждаю:
директор МАОУ СОШ №4
В.Д. Фрик
приказ № 102
от «21» июня 2023 г.



**АДАптиРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
для обучающихся 7 – 8 класса
на 2023 – 2024 учебный год

Разработчик программы: учитель
Королецки Сергей Ионович

п. Школьный
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I. Нормативно – правовые документы.

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования (ФГОС) для обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) приказ № 1599 от 22.12.2014 г.;
- адаптированная основная общеобразовательная программа МАОУ СОШ №4, пос. Школьный;
- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- программа воспитания на 2021 – 2026 годы МАОУ СОШ №4;
- примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цели рабочей программы по адаптивной физической культуре:

- создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре;
- коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач физического воспитания:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система 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.

III. Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом МАОУ СОШ №4 учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный, на его преподавание отводится 68 часа в год, при двух занятиях в неделю.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного процесса

Ценностными ориентирами выступают

- формирование общей культуры, которая обеспечивает разностороннее развитие личности обучающихся;

- защита и укрепление психического и физического здоровья обучающихся, а также их эмоционального и социального благополучия;
- формирование в соответствии с принятыми в обществе и семье духовно – нравственными и социокультурными ценностями основ гражданской идентичности и мировоззрения;
- формирование базы учебной деятельности, которая включает в себя умение принимать, сохранять цели, следуя им в процессе решения учебных задач, планировать свою деятельность, контролируя ее процесс, и доводить до конца, а также адекватно оценивать результаты;
- создание для обучающихся специальных условий получения образования, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности, а также склонности, что способствует развитию способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- обеспечение разнообразия организационных форм получения образования обучающимися с интеллектуальными нарушениями, учитывая их образовательные потребности типологические и индивидуальные особенности, а также состояние здоровья.

При реализации данных ориентиров образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями высокая эффективность успешного развития и социализации в будущем может быть обеспечена путем соблюдения принципам единства процессов обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся, основанное на формировании базовых учебных действий.

V. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися на момент завершения 9 класса:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> - знания об адаптивной физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; - демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, 	<ul style="list-style-type: none"> - представление о состоянии и организации адаптивной физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде; - выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя,

<p>плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 в зависимости от погодных условий и времени года; - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание); - 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; - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; - применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры 	<p>сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение строевых действий в шеренге и колонне; - 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); - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; - участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; - использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; - пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; - правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.
---	---

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну, отслеживать результаты паралимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- уважительно относиться к спортивным результатам других людей, сверстников;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность через посильное участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в процессе занятий адаптивной физической культурой, спортивно-массовых мероприятий;
- использовать доступные источники и средства для получения информации по здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом.

Регулятивные учебные действия:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач (тактических задач подвижных и командных игр), осуществлять коллективный поиск средств и способов решения учебной/практической задачи в групповой и командной работе;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач на занятиях адаптивной физической культурой;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности при выполнении упражнений (в паре, в группе со сверстниками);
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе выполнения упражнений;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания: адаптивная физическая культура – математика, адаптивная физическая культура – русский язык и др.

VI. Содержание учебного материала

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

-упражнения на осанку;

-дыхательные упражнения;

- упражнения в расслаблении мышц:

- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- переноска груза и передача предметов;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с

речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка.

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.

Подвижные и спортивные игры.

Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами по ведению на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча

вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель, с элементами баскетбола.

VII. Реализация программы воспитания.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает ориентацию на целевые приоритеты, учет возрастных особенностей обучающихся, ведущий вид деятельности, а так же их образовательные потребности и потенциальные возможности. Воспитательный потенциал урока реализуется через интеграцию получаемых знаний на уровень эмоционального переживания. Совокупность этих факторов в процессе организации обучения и воспитания обеспечивает:

- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке (занятии) информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского

поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- разработка уроков, экскурсий, направленных на практикоориентированный подход, расширение образовательного пространства школьного предмета, воспитание любви к природе, родному краю. Проведение уроков за пределами школы – интерната: в окружающем образовательную организацию лесном массиве, в детской районной библиотеке, зоопарке, краеведческом музее;

- применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми. Применение на уроках (занятиях) таких форм как квесты, викторины, брейн – ринги, игры – провокации, игры – демонстрации и пр.;

- организация предметных, тематических декад с целью развития познавательной и творческой активности, раскрытия способности обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;

- включение в урок игровых элементов, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (двигательная активность на уроке, уроки – путешествия, турниры, викторины, сюрпризные моменты и пр.), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (поощрение, создание ситуации успеха, сотворчество, поручение важного дела и пр.).

VIII. Календарно – тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Оборудование, инвентарь
Легкая атлетика			
1	Инструктаж по ТБ. Обучение технике низкого старта. Кроссовая подготовка.	1	Секундомер.
2	Совершенствование техники низкого старта и старта с опорой на одну руку. Кроссовая подготовка.	1	Секундомер.
3	Кроссовая подготовка. Совершенствование техники стартов. Строевые упражнения.	1	Флажки.
4	Прыжки в длину-контроль. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники старта.	1	Рулетка.
5	КДП-30м. Кроссовая подготовка. Строевые упражнения.	1	Секундомер.
6	Кроссовая подготовка. Строевые упражнения.	1	
7	Бег 60м на результат. Строевые упражнения.	1	Секундомер.
8	Кроссовая подготовка-10мин. Силовая подготовка.	1	Секундомер.
9	Кроссовая подготовка-10мин. Силовая подготовка.	1	Секундомер.
10	Преодоление полосы препятствий. Строевые упражнения.	1	Полоса препятствий.
11	Бег на результат 300-500м.	1	Секундомер.
12	Преодоление полосы препятствий.	1	Полоса препятствий.
Спортивные и подвижные игры			
13	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Повторение ловли и передач мяча.	1	Мячи.
14	Совершенствование передач мяча со сменой мест.	1	Мячи.
15	Совершенствование ведения и передач мяча.	1	Мячи.
16	Серии прыжков со скакалкой. Совершенствование ведения и передач мяча.	1	Мячи. Скакалки.
17	Серии прыжков. Обучение броску после ведения.	1	Мячи.
18	Совершенствование бросков по кольцу после ведения. Строевые упражнения.	1	Мячи.
19	Совершенствование бросков после ведения. Силовая подготовка.	1	Мячи.
20	Совершенствование изученных элементов игры. Строевые упражнения. Правила игры.	1	Мячи.
21	Броски мяча по кольцу после ведения и с места с различных точек. Правила игры.	1	Мячи.
22	Совершенствование передач мяча. Учебная игра.	1	Мячи.
23	Силовая подготовка-подтягивание, отжимание. Строевые упражнения.	1	Перекладина.
24	КУ - броски и ловля мяча. Строевые упражнения.	1	Мячи.
25	Учет по силовой подготовке. Строевые упражнения.	1	Перекладина.
26	Совершенствование элементов баскетбола. Строевые упражнения.	1	Мячи.
27	Строевые упражнения. Скоростно-силовая подготовка.	1	Скакалки. Секундомер.
Гимнастика			
28	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед. Комплекс ОРУ.	1	Маты.
29	Лазание по канату. Совершенствование кувырков вперед, назад.	1	Канат.
30	Учет по кувырмам. Лазание по канату. Строевые упражнения.	1	Канат.
31	Лазание по канату. Вис на перекладине. Строевые упражнения.	1	Канат.

32	Лазание по канату. Вис на перекладине. ОРУ. Развитие гибкости.	1	Перекладина.
33	Совершенствование передач мяча в движении.	1	Мячи.
34	Совершенствование бросков по кольцу после ведения.	1	Мячи.
35	Совершенствование бросков по кольцу и передач мяча в движении.	1	Мячи.
36	Совершенствование бросков и передач мяча.	1	Мячи.
Лыжная подготовка			
37	Инструктаж по ТБ. Обучение одновременно-одношажному ходу.	1	Лыжный инвентарь.
38	Обучение одновременно бесшажному ходу. Совершенствование ранее изученных ходов. Дистанция 1 км.	1	Лыжный инвентарь.
39	Совершенствование изученных лыжных ходов. Дистанция до 1 км.	1	Лыжный инвентарь.
40	Учет попеременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км.	1	Лыжный инвентарь.
41	Учет одновременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км.	1	Лыжный инвентарь.
42	Учет одновременного одношажного хода. Дистанция до 1 км.	1	Лыжный инвентарь.
43	Учет одновременного бесшажного хода. Обучение подъему в гору скользящим шагом.	1	Лыжный инвентарь.
44	Обучение повороту плугом на спуске. Совершенствование торможения плугом.	1	Лыжный инвентарь.
45	Совершенствование подъема скользящим шагом и поворота плугом. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
46	Совершенствование подъема скользящим шагом, торможения и поворота плугом. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
47	Учет подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование поворота плугом на спуске. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
48	Учет торможения плугом. Совершенствование поворотов.	1	Лыжный инвентарь.
49	Учет поворотов плугом на спуске. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
50	Совершенствование спусков со склона в основной стойке. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
51	Учет спуска со склона в основной стойке. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инв.
52	Прохождение дистанции 3 км с ускорениями по 100м на каждом круге.	1	Лыжный инвентарь.
Спортивные и подвижные игры			
53	Совершенствование бросков мяча по кольцу после ведения. Скоростно-силовая подготовка.	1	Мячи.
54	Совершенствование элементов баскетбола. Игра на внимание.	1	Мячи.
55	Упражнения на развитие внимания. Строевые упражнения.	1	Флажки.
Легкая атлетика			
56	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1	Флажки.
57	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1	Флажки.
58	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1	Флажки.

59	Бег 60 м на результат.	1	Секундомер.
60	Обучение прыжку в длину с разбега.	1	Сектор для прыжков.
61	Обучение метанию малого мяча на дальность. Совершенствование прыжков в длину с разбега.	1	Мячи для метания.
62	Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Медленный бег 6 минут.	1	Мячи для метания.
63	Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Медленный бег 7 минут.	1	Мячи для метания.
64	Прыжки в длину с разбега на результат. Медленный бег 6 минут.	1	Сектор для прыжков.
65	Метание малого мяча на результат. Медленный бег 6 минут.	1	Мячи для метания.
66	Кроссовый бег на результат.	1	Секундомер.
67	Кроссовый бег на результат.	1	Секундомер.
68	КДП.	1	Секундомер. Рулетка.

IX. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.

Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений.

Дидактический материал: карточки по физической грамоте.

Учебно-практическое оборудование:

- спортивный инвентарь: мячи резиновые; обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см); теннисные мягкие мячи для метания; скакалки; мешочки с песком; кегли, кубики пластмассовые; сенсорная тропа; индивидуальные коврики; лыжи, ботинки, палки, коньки; секундомер; рулетка измерительная; мишень для метания в цель; аптечка; металлические дуги; гантели пластмассовые; стойки, планка для прыжков в высоту; гимнастические палки (пластмассовые, деревянные); набивные мячи; мячи волейбольные; мячи баскетбольные; мячи футбольные; сетка для переноски и хранения мячей.

- спортивное оборудование, спортивные тренажёры: игровая площадка с качественным покрытием и ограждением; прыжковая яма; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; тренажёры: - разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины; - «мистер–степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка; навесной турник; гимнастические маты; индивидуальные коврики; лабиринт;

Технические средства обучения:

видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»; диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий; дидактический материал для изучения программного материала; видеоролики по видам спорта; презентации (для изучения программного материала); видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.