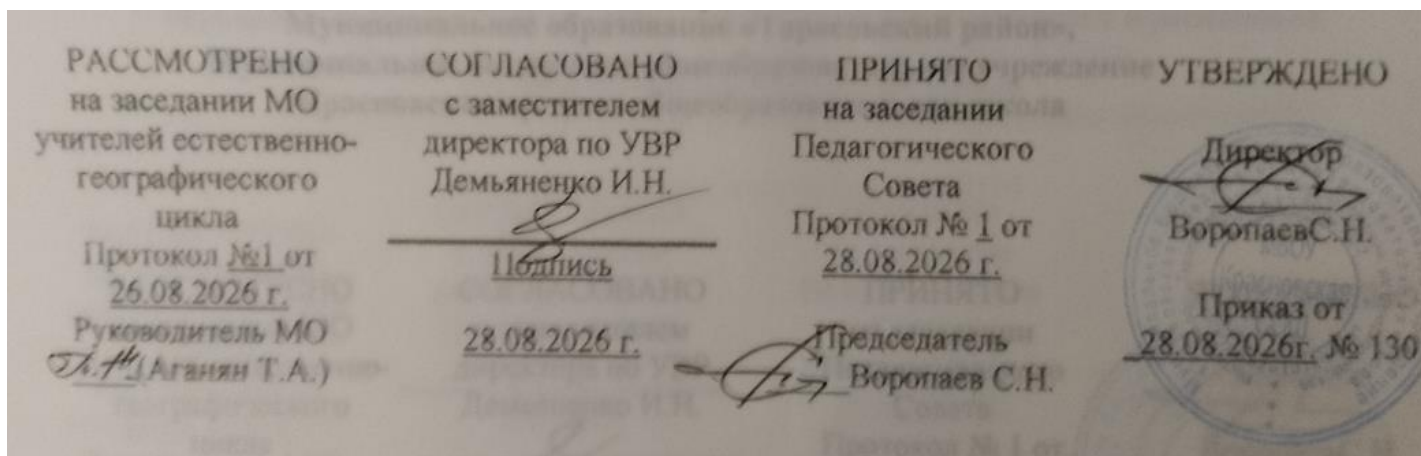


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области,
Муниципальное образование «Тарасовский район»,
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красновская средняя общеобразовательная школа



**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями, вариант 1)
для 7 класса (обучение на дому)**

Уровень общего образования: основное общее

Количество часов: 2

Учитель: Литвинов Р.П.

Квалификационная категория: высшая

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Красновской СОШ, (вариант1), разработанной на основе ФАОП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной рабочей программы по физической культуре, учебного плана на текущий год, календарного графика. Рабочая программа содержит планируемые результаты, тематическое планирование, поурочное планирование, УМК. Содержание предмета, подходы к обучению, система оценки находятся в адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Красновской СОШ.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой) 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, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

На изучение учебного курса «Адаптивная физическая культура» в 7 классе по индивидуальной

программе отводится –68 часов (2 часа в неделю). Согласно учебному плану МБОУ Красноовской СОШ, годовому календарному учебному графику Красноовской СОШ, на изучение учебного курса спланировано - 65 часов (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально бытовыми умениями, 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование 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

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный и достаточный уровень овладения предметными результатами в 5 классе:

Минимальный уровень:

- знания о 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, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); 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 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, лазанье, 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.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских 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, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- 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 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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			http://www.fizkultura.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			http://www.fizkultura.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			http://www.fizkultura.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11			http://www.fizkultura.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			http://www.fizkultura.ru/
2.6	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		55			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел (количество часов) Тема урока	К-во часов, отводим ых на изучени е темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дата проведени я урока	Коррек тировка а даты (в случае необход имости)
1.	Истоки развития олимпизма в России	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	01.09.26	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.09.26	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	08.09.26	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.09.26	
5	Тактическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	15.09.26	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	21.09.26	
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	22.09.26	
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	28.09.26	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	29.09.26	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	05.10.26	
11	Акробатические комбинации	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	06.10.26	
12	Акробатические пирамиды	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	12.10.26	
13	Стойка на голове с опорой на руки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.10.26	
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	19.10.26	
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.10.26	
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.11.26	
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	10.11.26	
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.11.26	
19	Лазанье по канату в два приёма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.11.26	

			subject/9/		
20	Лазанье по канату в два приёма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.11.26	
21	Бег на короткие и средние дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	24.11.26	
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	30.11.26	
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	01.12.26	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	07.12.26	
25	Эстафетный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	08.12.26	
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	14.12.26	
27	Прыжки с разбега в высоту	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	15.12.26	
28	Прыжки с разбега в длину	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	21.12.26	
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	22.12.26	
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	28.12.26	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	29.12.26	
32	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	11.01.27	
33	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	12.01.27	
34	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	18.01.27	
35	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	19.01.27	
36	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	25.01.27	
37	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	26.01.27	
38	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	01.02.27	
39	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.02.27	
40	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	08.02.27	
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		09.02.27	
42	Верхняя прямая подача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	15.02.27	
43	Верхняя прямая подача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	16.02.27	
44	Верхняя прямая подача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.02.27	
45	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	01.03.27	
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	02.03.27	

47	Перевод мяча за голову	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	09.03.27	
48	Перевод мяча за голову	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	15.03.27	
49	Перевод мяча за голову	1		16.03.27	
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	22.03.27	
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	23.03.27	
52	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	05.04.27	
53	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	06.04.27	
54	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	12.04.27	
55	Тактические действия при выполнении углового удара	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	13.04.27	
56	Тактические действия при выполнении углового удара	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	19.04.27	
57	Тактические действия при выполнении углового удара	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	20.04.27	
58	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	26.04.27	
59	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	27.04.27	
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	04.05.27	
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	11.05.27	
62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	17.05.27	
63	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	18.05.27	
64	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	24.05.27	
65	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1		25.05.27	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65Ч			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2022.
2. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие/ И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 2023
3. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
4. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2022
5. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2022.
6. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2022

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК