

Министерство просвещения Российской Федерации

Министерство образования Тверской области

Отдел образования Администрации Андреапольского МО

МОУ АСОШ № 2

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.



Утверждаю
Директор МОУ АСОШ №2
А.Ю.Чистовский

Приказ № 43 от 01.09.2024 г.

Принято на заседании методического совета
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 1-9 классов
(вариант1)

г. Андреаполь, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» адресована обучающимся 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), получающим очное образование.

Общая характеристика предмета.

Адаптивная 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. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Все учащиеся делятся на **три физкультурные группы**: основная, подготовительная, специальная. К подготовительной медицинской группе относятся дети с небольшим отклонением в состоянии здоровья или физическом развитии. К специальной медицинской группе относятся дети со значительными отклонениями в состоянии здоровья или физическом развитии (определяется медицинскими работниками). Зачеты сдают все учащиеся с учетом состояния здоровья и физическим развитием. Учащиеся подготовительной группы занимаются на уроках и сдают посильные зачеты, не требующие большой выносливости. А учащиеся, освобожденные от практических занятий, или учащиеся специальной медицинской группы готовят небольшое сообщение по теме урока.

Цель и задачи изучения учебного предмета

Цель. Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении 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;

Место учебного предмета в учебном плане школы

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» включён в федеральный компонент предметной области «Физическая культура» учебного плана для обучающихся лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- 1 класс – 3 часа в неделю (33 учебные недели/99 часов в год);
- 2 класс – 3 часа в неделю (34 учебные недели/102 часов в год);
- 3 класс – 3 часа в неделю (34 учебные недели/102 часов в год);
- 4 класс – 3 часа в неделю (34 учебные недели/102 часов в год);
- 5 класс – 2 часа в неделю (34 учебные недели/68 часов в год);
- 6 класс – 2 часа в неделю (34 учебные недели/68 часов в год);
- 7 класс – 2 часа в неделю (34 учебные недели/68 часов в год);
- 8 класс – 2 часа в неделю (34 учебные недели/68 часов в год);
- 9 класс – 2 часа в неделю (34 учебные недели/68 часов в год).

Учебно-методический комплект учебного предмета

- Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения [Текст]: Программа закаливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга /Г.П., Болонов.- М.: ТЦ Сфера, 2003.- 160 с.
- Настольная книга учителя физической культуры [Текст]:/ Под ред. Проф. Л.Б. Кофмана; Авт-сост. Г.И. Погадаев.- М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

Содержание учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре состоит из пяти разделов:

«Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

При изучении раздела **«Знания о физической культуре»** учащиеся знакомятся с порядком сохранения чистоты одежды и обуви, с правилами утренней гигиены и их значением для человека, правилами поведения на уроках физической культуры

(техника безопасности), чистотой зала, снарядов. Значением физических упражнений для здоровья человека. Формированием понятий: опрятность, аккуратность, физической нагрузкой и отдыхом, физическим развитием, осанкой. Физическими качествами. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

В разделе **«Гимнастика»** изучаются одежда и обувь гимнаста, элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. В практику входят построения, перестроения, упражнения с предметами и без них.

Раздел **«Легкая атлетика»** содержит элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. В практические занятия входят: ходьба, бег, прыжки, метание.

При изучении **Лыжной и конькобежной подготовке** углубляются и систематизируются знания элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практическая часть: выполнение строевых команд, передвижение на лыжах, спуски, повороты, торможение, упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Раздел **«Игры»** включает элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Практический материал включает в себя подвижные, коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец школьного обучения (IX класс):

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 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, 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.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Планируемые личностные результаты:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Тематическое планирование

№	Раздел. Тема	Количество часов	Материально-техническое оснащение урока
1 класс			
1	Знания о физической культуре.	3	Наглядно-дидактический материал
2	Гимнастика.	20	спортивный снаряд
3	Легкая атлетика.	30	спортивный снаряд
4	Лыжная и конькобежная подготовка.	16	спортивный снаряд
5	Игры.	30	спортивный снаряд
2 класс			
1	Знания о физической культуре.	2	Наглядно-дидактический материал
2	Гимнастика.	22	спортивный снаряд
3	Легкая атлетика.	30	спортивный снаряд
4	Лыжная и конькобежная подготовка.	18	спортивный снаряд
5	Игры.	30	спортивный снаряд
3 класс			
1	Знания о физической культуре.	6	Наглядно-дидактический материал
2	Гимнастика.	20	спортивный снаряд
3	Легкая атлетика.	30	спортивный снаряд
4	Лыжная и конькобежная подготовка.	16	спортивный снаряд
5	Игры.	30	спортивный снаряд
4 класс			
1	Знания о физической культуре.	10	Наглядно-дидактический материал

2	Гимнастика.	30	спортивный снаряд
3	Легкая атлетика.	15	спортивный снаряд
4	Лыжная и конькобежная подготовка.	27	спортивный снаряд
5	Игры.	30	спортивный снаряд
5 класс			
1	Знания о физической культуре.	2	Наглядно-дидактический материал
2	Гимнастика.	15	спортивный снаряд
3	Легкая атлетика.	16	спортивный снаряд
4	Лыжная и конькобежная подготовка.	15	спортивный снаряд
5	Игры.	20	спортивный снаряд
6 класс			
1	Знания о физической культуре.	2	Наглядно-дидактический материал
2	Гимнастика.	15	спортивный снаряд
3	Легкая атлетика.	16	спортивный снаряд
4	Лыжная и конькобежная подготовка.	15	спортивный снаряд
5	Игры.	20	спортивный снаряд
7 класс			
1	Знания о физической культуре.	2	Наглядно-дидактический материал
2	Гимнастика.	15	спортивный снаряд
3	Легкая атлетика.	16	спортивный снаряд
4	Лыжная и конькобежная подготовка.	15	спортивный снаряд
5	Игры.	20	спортивный снаряд
8 класс			

1	Знания о физической культуре.	2	Наглядно-дидактический материал
2	Гимнастика.	15	спортивный снаряд
3	Легкая атлетика.	16	спортивный снаряд
4	Лыжная и конькобежная подготовка.	15	спортивный снаряд
5	Игры.	20	спортивный снаряд
9 класс			
1	Знания о физической культуре.	2	Наглядно-дидактический материал
2	Гимнастика.	15	спортивный снаряд
3	Легкая атлетика.	16	спортивный снаряд
4	Лыжная и конькобежная подготовка.	15	спортивный снаряд
5	Игры.	20	спортивный снаряд