

«Рассмотрено»
Руководитель МО
 /Л.Ч.Салимова/
ФИО
Протокол № 1 от
«31» августа 2022г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
МБОУ СОШ № 10 имени
К.Б. Бжигакова
п. Тлюстенхабль
 /С.Х. Туркав/
ФИО

«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ №
10 имени К.Б. Бжигакова
п. Тлюстенхабль
/М.А.Ловпаче/
ФИО
Приказ № 50 от
«31» августа 2022г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре

(предмет)

для обучающейся 8А класса

(класс)

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Сагачевой Ксении

учителя Туркава Аслана Пшимафовича

(Ф.И.О.)

соответствие занимаемой должности

(категория)

2022 - 2023 учебный год

1. Пояснительная записка

Данная адаптивная рабочая программа по физической культуре для обучающейся 8А класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) Сагачевой К. составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Приказ МО и Н РФ №1312 от 09.03.2004г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программу общего образования» (в действующей редакции);
- Приказ МО и Н РФ от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Письмо МО и Н РФ от 11.08.2016г №ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ Минпросвещения РФ № 115 от 22 марта 2021 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в действующей редакции);
- Письмо МО и Н РФ от 18.04.2008г. № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами»
- Приказ Минпросвещения РФ №254 от 20.05.2020г. «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в действующей редакции);
- Учебный план 8 класса для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШ №10 имени К.Б.Бжигакова п.Тлюстенхабль;
- Годовой календарный график МБОУ СОШ №10 имени К.Б.Бжигакова п.Тлюстенхабль;
- Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШ № 10 имени К.Б. Бжигакова п. Тлюстенхабль;
- Учебник под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича «Физическая культура. 8-9 классы».

Адаптивная рабочая программа для детей с нарушением интеллекта — это программа, адаптированная для обучения этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию, разностороннее развитие личности

учащихся; способствует их умственному развитию, обеспечивает гражданское, нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В учебном плане МБОУ СОШ №10 имени К.Б.Бжигакова п. Тлюстенхабль для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет адаптивная физическая культура в 8 классе отводится 3 часа из расчета 35 учебных недель -105 часов в год.

Цель курса: формирование способности активно использовать полученные знания и умения на уроках физкультуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи курса:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- закрепление знания в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- повторение терминологии учителя на уроках по физической культуре.

Специфика деятельности обучающихся с нарушениями интеллекта на уроках физкультуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность.

Требования сочетаются с уважением к личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки. На всех уроках происходит развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Уроки физкультуры носят коррекционную направленность.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по адаптивной физической культуре обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) за курс 8 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры.

Раздел «Гимнастика» включает физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений.

Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и

последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Спортивные игры» включает подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

2. Планируемые результаты освоения курса

Личностные:

- формирование стартовой мотивации к изучению нового;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;
- принятие и осмысление учебной роли;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками на период соревнований;
- развитие этических чувств.

Метапредметные:

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- формирование навыков работы в группе;
- доброжелательные отношения друг к другу; умение слушать и слышать друг друга,
- осуществление совместной деятельности;
- выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принятие и сохранение учебной задачи;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивание правильности выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области;

-умение осуществлять действия по образцу и заданному правилу.

Познавательные универсальные учебные действия:

-**понимание** и объяснение понятий «физическая культура, адаптивная физкультура, адаптивный спорт»;

-умение рассказать правила Т.Б., правила игры, правила проведения тестов и соревнований, историю олимпийских игр;

- умение показать технику выполнения упражнений.

Предметные результаты:

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;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- 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);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- 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, Параолимпийское 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
- 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;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- 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

3.Содержание курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*).

Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		8
1	Основы знаний о физической культуре	1
2	Спортивные игры (волейбол)	18

3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	30
5	Кроссовая подготовка	20
6	Баскетбол	18
	Итого	105

4.Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел программы, Тема урока	Кол-во часов по теме	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	факт
1	Л/а. Высокий, низкий старт ТБ	1	ОРУ	02.09	
2	Л/а. Скоростной бег, финиширование	1	ОРУ	05.09	
3	Л/а. Бег на длинные дистанции	1	ОРУ	07.09	
4	Л/а. Бег на длинные дистанции	1	ОРУ	09.09	
5	Л/а. Прыжок в длину с места	1	ОРУ	12.09	
6	Л/а Прыжок в длину с 2-3 шагов	1	ОРУ	14.09	
7	Л/а. Прыжок в длину с полного разбега	1	ОРУ	16.09	
8	Л/а. Метание малого мяча в цель	1	ОРУ	19.09	
9	Л/а. Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов	1	ОРУ	21.09	
10	Л/а. Метание малого мяча на дальность с полного разбега	1	ОРУ	23.09	
11	Б/л. Подвижные игры	1	ОРУ	26.09	
12	Б/л. Комбинация из освоенных элементов	1	ОРУ	28.09	
13	Б/л. Комбинация из освоенных элементов	1	ОРУ	30.09	
14	Б/л. Эстафета с баскетбольными мячами	1	ОРУ	03.10	
15	Б/л. Эстафета с баскетбольными мячами	1	ОРУ	07.10	
16	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	ОРУ	10.10	

17	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	ОРУ	12.10	
18	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	ОРУ	14.10	
19	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	ОРУ	17.10	
20	Б/л. Игра в мини - баскетбол	1	ОРУ	19.10	
21	Б/л. Игра в мини - баскетбол	1	ОРУ	21.10	
22	Б/л. Игра в мини - баскетбол	1	ОРУ	24.10	
23	Б/л. Игра в мини - баскетбол	1	ОРУ	26.10	
24	Б/л. Игра в мини - баскетбол	1	ОРУ	07.11	
25	Г/ка. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. ТБ	1	ОРУ	09.11	
26	Г/ка. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой.	1	ОРУ	11.11	
27	Г/ка. Акробатические упражнения	1	ОРУ	14.11	
28	Г/ка. Акробатические упражнения	1	ОРУ	16.11	
29	Г/ка. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине	1	ОРУ	18.11	
30	Г/ка. Лазание по наклонной скамейке	1	ОРУ	21.11	
31	Г/ка. Лазание по канату	1	ОРУ	23.11	
32	Г/ка. Круговая тренировка	1	ОРУ	25.11	
33	Г/ка. Акробатические упражнения	1	ОРУ	28.11	
34	Г/ка. Пирамида без предмета	1	ОРУ	30.11	
35	Г/ка. Акробатическая комбинация	1	ОРУ	02.12	
36	Г/ка. Круговая тренировка	1	ОРУ	05.12	
37	Г/ка. Упражнения с обручем	1	ОРУ	07.12	
38	Г/ка. Лазание по канату	1	ОРУ	09.12	
39	Г/ка. Упражнения с гимнастическими палками	1	ОРУ	12.12	
40	Г/ка. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	ОРУ	14.12	

41	Г/ка. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	ОРУ	16.12	
42	Г/ка. Круговая тренировка	1	ОРУ	19.12	
43	Б/л. Ведение мяча с изменением направления	1	ОРУ	21.12	
44	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	ОРУ	23.12	
45	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	ОРУ	26.12	
46	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	ОРУ	28.12	
47	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	ОРУ	09.01	
48	Б/л. Броски в кольцо двумя руками снизу	1	ОРУ	11.01	
49	Б/л. Броски в кольцо двумя руками снизу	1	ОРУ	13.01	
50	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1	ОРУ	16.01	
51	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1	ОРУ	18.01	
52	Б/л. Броски в кольцо одной рукой от плеча	1	ОРУ	20.01	
53	Б/л. Игра в мини-баскетбол	1	ОРУ	23.01	
54	Б/л. Игра в мини-баскетбол	1	ОРУ	25.01	
55	К/п Кроссовая подготовка	1	ОРУ	27.01	
56	К/п Кроссовая подготовка	1	ОРУ	30.01	
57	К/п Кроссовая подготовка	1	ОРУ	01.02	
58	К/п Кроссовая подготовка	1	ОРУ	03.02	
59	К/п Кроссовая подготовка	1	ОРУ	06.02	
60	Г/ка Повороты с переступанием вокруг носков	1	ОРУ	08.02	
61	Г/ка Повороты с переступанием вокруг пяток	1	ОРУ	10.02	
62	Г/ка Подъем ступающим шагом	1	ОРУ	13.02	

63	Г/ка Повороты с переступанием вокруг носков и пяток	1	ОРУ	15.02	
64	Г/ка Спуски в высокой и низкой стойке	1	ОРУ	17.02	
65	Г/ка Подъемы «лесенкой», «полелочкой»	1	ОРУ	20.02	
66	Г/ка. Круговая тренировка	1	ОРУ	22.02	
67	Г/ка. Упражнения с обручем	1	ОРУ	24.02	
68	Г/ка. Лазание по канату	1	ОРУ	27.02	
69	Г/ка. Акробатические упражнения в парах	1	ОРУ	01.03	
70	Г/ка. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	ОРУ	03.03	
71	Г/ка. Круговая тренировка	1	ОРУ	06.03	
72	Г/ка. Круговая тренировка	1	ОРУ	10.03	
73	В/л. Верхняя передача мяча на месте.	1	ОРУ	13.03	
74	В/л. Верхняя передача мяча на месте.	1	ОРУ	15.03	
75	В/л. Верхняя передача мяча через сетку	1	ОРУ	17.03	
76	В/л. Нижняя передача мяча через сетку.	1	ОРУ	20.03	
77	В/л. Нижняя передача мяча на месте.	1	ОРУ	22.03	
78	В/л. Нижняя передача мяча на месте.	1	ОРУ	03.04	
79	В/л. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	ОРУ	05.04	
80	В/л. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	ОРУ	07.04	
81	В/л. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	ОРУ	10.04	
82	В/л. Нижняя подача.	1	ОРУ	12.04	
83	В/л. Нижняя подача	1	ОРУ	14.04	
84	В/л. Первый прием после подачи.	1	ОРУ	17.04	

85	В/л. Первый прием после подачи.	1	ОРУ	19.04	
86	В/л. Встречная эстафета с мячами.	1	ОРУ	21.04	
87	В/л. Встречная эстафета с мячами	1	ОРУ	24.04	
88	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	ОРУ	26.04	
89	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	ОРУ	28.04	
90	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	ОРУ	03.05	
91	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	ОРУ	05.05	
92	Л/а. Высокий, низкий старт	1	ОРУ	08.05	
93	Л/а. Скоростной бег, финиширование	1	ОРУ	10.05	
94	Л/а. Бег на длинные дистанции	1	ОРУ	12.05	
95	Л/а. Бег на длинные дистанции	1	ОРУ	15.05	
96	Л/а. Прыжок в длину с места	1	ОРУ	17.05	
97	Л/а Прыжок в длину с 2-3 шагов	1	ОРУ	19.05	
98	Л/а. Прыжок в длину с полного разбега	1	ОРУ	22.05	
99	Л/а. Метание малого мяча в цель	1	ОРУ	24.05	
100	Л/а. Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов	1	ОРУ	26.05	
101	Л/а. Метание малого мяча на дальность с полного разбега	1	ОРУ	29.05	
102	Л/а. Эстафетный бег	1	ОРУ	31.05	
103-105	Резервные уроки				