

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Муниципальное казенное учреждение "Комитет по образованию
администрации муниципального образования "Заларинский район"
МБОУ Тыретская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

М.В.Крюкова

Протокол №1 от «28» 08
2024 г.

С.В.Китина

Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

Г.С.Рябец

Приказ №135 от «30» 08
2023 г.

АДАптированная рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
8 класс
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(2 вариант)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 8 класса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по варианту 2 составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 26.07.2019 № 232-ФЗ);

- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

- 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).

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Правительства РФ от 01.12.2015 №1297 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» на 2011 -2020 годы»;

- приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- приказ Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость (интеллектуальные нарушения) является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физкультуре.

Целью занятий по адаптивной физкультуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи по адаптивной физкультуре:

- 1) всестороннее гармоническое развитие и социализация обучающихся;
- 2) формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- 3) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- 4) воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.
- 5) играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура в классах для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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 обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Формы организации познавательной деятельности обучающихся: индивидуальные, групповые, коллективные (фронтальные). Ведущей формой работы учителя с обучающимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с обучающимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические *приемы*, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилению, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых и пространственных компонентов движений. Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкций педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом.

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающихся, так как воспитанники представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях обучения, логикой межпредметных связей (речь и альтернативная коммуникация, математические представления, изобразительная деятельность, предметно-практическая деятельность), а также с возрастными и психофизическими особенностями развития обучающихся.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом в 8 классе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» отводится 34 часов в год (1 час в неделю)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами обучающихся являются результаты, обеспечивающие овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом. Личностными результатами являются:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к духовным ценностям.

Предметными результатами являются:

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ГИМНАСТИКА:

Теоретические сведения: фланг, интервал, дистанция, элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Практический материал

-*Строевые упражнения:* сдача рапорта; повороты кругом переступанием; ходьба по диагонали и противходом налево, направо; перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо); смена ног в движении; ходьба по ориентирам.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- *упражнения для развития мышц рук и ног.* Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

- *упражнения для развития мышц шеи:* из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

- *упражнения для развития мышц туловища:* (круговые движения туловища (руки на пояс); отведение ноги назад с подниманием рук вверх; из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево; лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.

- *упражнения для развития кистей рук и пальцев:* (исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы; передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* (исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног; исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

- *упражнения на дыхание:* (полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа; обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

- *упражнения для расслабления мышц:* (из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей; при поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч; исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене; потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола; то же для мышц голени и бедра другой ноги.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* (упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- *с гимнастическими палками:* (подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении; перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении; повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью; наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки; приседание с гимнастической палкой в различном положении.

- *с большими обручами:* (приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

- *с малыми мячами:* (подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его; удары мяча о пол правой и левой рукой; броски мяча о стену и ловля его после отскока; переменные удары мяча о пол левой и правой рукой; перебрасывание мяча в парах.

- *с набивными мячами (вес 2 кг):* (передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу; подбрасывание мяча вверх и его ловля; повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча; приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову; прыжки на двух ногах (мяч у груди).

-переноска груза и передача предметов: (передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге; эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м; переноска гимнастической скамейки (2 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Лазание и перелазание: лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя; лазанье по гимнастической стенке по диагонали; лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по гимнастической скамейке, с перешагиванием через препятствие на высоте 20—30 см.

Опорный прыжок: Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений: Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

Коррекционные игры: игры на внимание, развивающие игры, игры тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом («Перебежки с выручкой», «Эстафеты»); игры с прыжками («Удочка»); игры с бросанием, ловлей и метанием («Снайперы», «Точно в цель»);

Пионербол: изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке; нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении; розыгрыш мяча на три паса; учебные игры.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронн ые цифровые образовате льные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практи ческие работы		
1	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы.	1		1	06.09	https://resh.e du.ru/subject/ lesson/7437/s tart/314090/
2	Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1		1	13.09	https://resh.e du.ru/subject/ lesson/7438/s tart/263294/
3	Бег с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений.	1		1	20.09	https://resh.e du.ru/subject/ lesson/7434/s tart/314059/
4	Эстафета 4*6 м	1		1	27.09	https://resh.e du.ru/subject/ lesson/7440/s tart/261253/
5	Прыжки со скалкой до 2 мин.	1		1	04.10	https://resh.e du.ru/subject/ lesson/7447/s tart/262856/
6	Прыжки в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	1		1	11.10	https://resh.e du.ru/subject/ lesson/7444/s tart/263360/
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		1	18.10	https://resh.e du.ru/subject/ lesson/7441/s tart/262982/
8	Элементы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Отработка отталкивания.	1		1	25.10	https://resh.e du.ru/subject/ lesson/7448/s tart/262824/
9	Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1		1	08.11	https://resh.e du.ru/subject/ lesson/7441/s tart/262982/
10	Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.	1		1	15.11	https://resh.e du.ru/subject/ lesson/7443/s tart/314123/
11	Метание малого мяча в цель из положения лежа.	1		1	22.11	https://resh.e du.ru/subject/ lesson/7445/s tart/261347/

12	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1		1	29.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/s tart/261477/
13	Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Виды гимнастики.	1		1	06.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/s tart/261477/
14	Повторение поворотов направо, налево при ходьбе на месте. Повороты кругом.	1		1	13.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/s tart/261477/
15	Ходьба по диагонали, «Змейкой», противходом.	1		1	20.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/s tart/261477/
16	Упражнения в расслаблении мышц, основных положений движения головы, конечностей, туловища.	1			27.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/s tart/261477/
17	Упражнения укрепляющие осанку, дыхательные упражнения.	1		1	10.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/s tart/261477/
18	Упражнения на развитие координационных движений.	1		1	17.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/s tart/263263/
19	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1		1	24.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/s tart/314176/
20	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, со скакалками.	1		1	31.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/s tart/261316/
21	Переноска груза и передача предметов (набивных мячей, гимнастический мат, гимнастические палки).	1		1	07.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/s tart/263071/
22	Передвижения вправо, влево в висе на гимнастической стенке.	1		1	14.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/s tart/314238/
23	Подтягивания в висе на гимнастической стенке.	1		1	21.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/s tart/314210/
24	Ходьба на носках приставными шагами с поворотом, с различными движениями рук	1		1	28.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/s

						tart/261507/
25	Бег по коридору 10-15 см, по гимнастической скамейке с предметами.	1		1	07.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/s tart/262639/
26	Промежуточная аттестация	1		1	14.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/s tart/263104/
27	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы.	1		1	21.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/s tart/261538/
28	Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1		1	04.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/s tart/263166/
29	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми.	1		1	11.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/s tart/314149
30	Правила и обязанности игроков;	1		1	18.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/s tart/261347/
31	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1		1	25.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/s tart/262762/
32	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1		1	16.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/s tart/263135/
33	Прыжок с места и с шага в высоту и длину.	1		1	23.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/s tart/262762/
34	Прыжок с места и с шага в высоту и длину	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/s tart/263135/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34				

Список литературы:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 класс/ Под редакцией В.В. Воронковой— Москва «Просвещение», 2013 г.
2. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
3. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
4. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классов, (допущенной Министерством образования и науки
5. Видякин М.В. Физкультура - система лыжной подготовки детей и подростков. В., —Учитель, 2008
6. Виненко В.И. —Физкультура 1-11 классы|| Календарно-тематическое планирование по 3-х часовой программе. В., —Учитель, 2010
7. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. М., —Просвещение, 2011
8. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., —ВАКО, 2007
9. Матвеев А.П. Академический школьный учебник —Физическая культура 1л. М., —Просвещение, 2011

Интернет- ресурсы:

1. Федеральные государственные образовательные стандарты <http://standart.edu.ru/>;
2. Примерные программы по учебным предметам <http://standart.edu.ru/>;
3. Российский образовательный портал. <http://www.school.edu.ru>
4. Официальный сайт УМК —Перспектива|| http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob_no=12371;
5. Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>