

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Петропавловск-Камчатская школа № 1 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
КГБОУ «Петропавловск-Камчатская
школа № 1 для обучающихся с ОВЗ»
С.И. Кирпиченко
« 08 » _____ 2023 г.



АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Адаптивная физическая культура»
предметной области «Физическая культура»
на основе ФАООП УО (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 8.4)

7 класс

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по УВР
А.И. Е.И. Александрова
« 30 » 08 _____ 2023 г.

Составитель:

Рассмотрено
на заседании ШМО (протокол № 1 от
« 25 » 08 _____ 2023 г.)

Руководитель ШМО
Е.Е. Е.Е. Тяпкина
« 25 » 08 _____ 2023 г.

М.Н. О.Н. Матюшонок
« 20 » 08 _____ 2023 г.

г. Петропавловск-Камчатский, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная область: «Физическая культура». Предмет «Адаптивная физическая культура» в 2023 -2024 учебном году рассчитан на 3 часа в неделю, общее количество часов за год 102 часа.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает: "Коррекционные подвижные игры", "Физическая подготовка".

Содержание раздела "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Раздел "Коррекционные подвижные игры"

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение

правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Раздел "Физическая подготовка"

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном

(медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Перечень разделов	Количество часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1.	Коррекционные подвижные игры	46	10	4	17	15
2.	Физическая подготовка	56	14	17	13	12
	ИТОГО	102	24	21	30	27

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Тема	Часы
1.	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1
2.	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде.	1
3.	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде.	1
4.	Построение в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии по команде.	1

5.	Построение в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки по показу учителя по команде.	1
6.	Построение в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки по показу учителя по команде.	1
7.	Построение в шеренгу по одному, перестроение в круг.	1
8.	Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1
9.	Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1
10.	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись» «Равняйся» «Смирно» «Вольно».	1
11.	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».	1
12.	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».	1
13.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
14.	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1
15.	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1
16.	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	1
17.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1
18.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1
19.	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
20.	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
21.	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
22.	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
23.	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1
24.	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1
25.	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
26.	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.	1
27.	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.	1
28.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед	1
29.	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1

30.	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1
31.	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
32.	Комплекс упражнений на осанку.	1
33.	Комплекс упражнений на осанку.	1
34.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1
35.	Упражнения в построении по одному в ряд	1
36.	Упражнения в построении по одному в ряд	1
37.	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	1
38.	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1
39.	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1
40.	Бег в различных направлениях	1
41.	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	1
42.	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	1
43.	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	1
44.	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1
45.	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1
46.	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	1
47.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1
48.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1
49.	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1
50.	Упражнения в построении в колонну друг за другом	1
51.	Упражнения в построении в колонну друг за другом	1
52.	Упражнения в построении в колонну друг за другом	1
53.	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	1
54.	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	1
55.	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	1
56.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1
57.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1
58.	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	1
59.	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1
60.	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1
61.	Соблюдение правил игры «Болото»	1
62.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1
63.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1
64.	Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1
65.	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1

66.	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1
67.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	1
68.	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	1
69.	Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	1
70.	Соблюдение правил игры «Быстрые санки»	1
71.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»	1
72.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»	1
73-83	Баскетбол.	11
84-90	Волейбол.	7
91-97	Физическая подготовка. Построения и перестроения	7
98-102	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	5
	ИТОГО:	102

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (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.

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

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;

умение кататься на санках, играть в подвижные игры.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда на говорящего взрослого;
- направленность взгляда на задание;
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу;
- умение выполнять действия по подражанию.

3. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени;
- от начала до конца;
- с заданными качественными параметрами.

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Задачи по формированию базовых учебных действий включаются в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся. Решение поставленных задач происходит как на групповых и индивидуальных

занятиях по учебным предметам, так и на специально организованных коррекционных занятиях в рамках учебного плана.

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основой оценки служит анализ качества выполнения мониторинговых (диагностических) контрольных заданий и степени необходимой помощи.

Мониторинг достижений предметных результатов обучающихся производится в течение учебного года по всем предметам учебного плана. Данные по результатам усвоения тем по предметам учитель фиксирует в индивидуальных картах учебных достижений и дневниках обучающихся.

Оценивание знаний, умений и навыков происходит на качественном уровне. Динамика продвижения обучающихся в освоении учебной программы по предметам оценивается по 6-ти уровневой шкале:

1 уровень - 0 баллов (без выставления отметки) - действие не выполняется, динамика отсутствует, регресс;

2 уровень - 1 балл (без выставления отметки) - низкий уровень усвоения параметра диагностики, то есть обучающийся в большинстве случаев не может выполнить, показать, назвать, даже с помощью взрослого, наличие нестабильной, неравномерной минимальной динамики;

3 уровень – 2 балла (отметка «3») критический уровень усвоения параметра диагностики, то есть обучающийся выполняет действие с частичной физической помощью учителя, наличие устойчивой минимальной динамики;

4 уровень - 3 балла (отметка «4») - средний уровень усвоения параметра диагностики, то есть обучающийся выполняет действие по образцу, копирует, наличие динамики средней степени выраженности;

5 уровень – 4 балла (отметка «5») - оптимальный уровень усвоения параметра диагностики, то есть обучающийся выполняет действие по инструкции (вербальной или невербальной), наличие выраженной динамики;

6 уровень - 5 баллов (отметка «5») - высокий уровень усвоения параметра диагностики, то есть обучающийся самостоятельно может выполнить, показать, назвать (если речевая сфера достаточно сохранна), полное освоение темы, действий и операций.

При параметрах диагностики 1 балл и 0 баллов происходит корректировка специальной индивидуальной программы развития (СИПР).

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, тяжелыми, множественными нарушениями развития осуществляется качественно без фиксации отметок по пятибалльной шкале оценивания в классном журнале и личной карте обучающегося. Начиная со второго класса в классных журналах по итогам четверти и года отмечается усвоение или неусвоение обучающимися программного материала (условные обозначения «У»/ «Н/У»); у обучающихся на надомной формы обучения - в журналах обучения на дому.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Развивать социально значимые качества личности.

Способствовать овладению элементарными навыками самостоятельной учебной деятельности.

Воспитывать интерес к процессу обучения.

Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.

Воспитывать целенаправленность, терпеливость, работоспособность, настойчивость, трудолюбие, самостоятельность, навыки контроля и самоконтроля.

Воспитывать умение доводить начатое дело до завершения.

Воспитывать интерес к окружающим предметам.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Методические пособия для учителя

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).