

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №18» города Смоленска

РАССМОТРЕНО

на методическом объединении
учителей начальных классов
протокол от 29.08.2023 г. № 1

ПРИНЯТО

педагогическим советом
протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ «СШ №18»
от 31.08.2023 г. № 55/2-ОД

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
7 класс
Адаптированная
основная общеобразовательная программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Рабочая программа адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе рассчитана на 68 часов в год.

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:

- 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 перелезть через препятствие и подлезть 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.

Планируемые результаты освоения рабочей программы

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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 «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

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.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности
1,2	Правила техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	2	– беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций; – выполнение
3,4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Бег в равномерном темпе.	2	физических упражнений на основе показа учителя; – выполнение физических упражнений
5,6	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	2	без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; – самостоятельное выполнение упражнений;
7,8	Истоки развития олимпизма в России. Упражнения на развитие координации. Лапта.	2	– занятия в тренирующем режиме; – развитие двигательных
9	Олимпийское движение в СССР и современной России. Спринтерский бег. Техника старта и финиша.	1	качеств на программном материале гимнастики, легкой

10	Прыжки с разбега в длину и в высоту. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.	1	атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.
11	Упражнения на развитие координации.	1	
12	Дыхательная гимнастика.	1	
13	Бег с преодолением препятствий. Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	
14	Тактическая подготовка. Футбол: техника безопасности и основные приёмы игры.	1	
15	Силовые упражнения с набивными мячами. Эстафеты с силовой направленностью	1	
16	Упражнения для коррекции телосложения. Правила техники безопасности на занятиях гимнастики.	1	
17	Комбинация на гимнастическом бревне. Висы и упоры на гимнастических брусьях.	1	
18	Комбинация на гимнастическом бревне. Висы и упоры на	1	

	гимнастических брусьях.	
19	Комплекс упражнений степ-аэробики. Упражнения на развитие гибкости.	1
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
21,22	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	2
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
24,25	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	2
26	Акробатические комбинации. Упражнения на развитие гибкости.	1

27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
28	Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	1
29	Упражнения в статическом равновесии. Висы и упоры.	1
30	Специальные упражнения для развития подвижности суставов. Упражнения на осанку.	1
31	Правила и техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Подводящие и имитационные движения.	1
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1
34,35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1
36,37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1

39	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1
40-42	Планирование занятий технической подготовкой. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	3
43	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Баскетбол: основные правила и приёмы игры.	1
44	Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола	1
45	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
46	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1
47	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1
46	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
47-49	Волейбол: основные правила и приёмы игры. Подводящие упражнения.	3

	Стойки игрока.	
50	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча	1
51	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
52	Волейбол. Перевод мяча за голову. Комбинированные игровые упражнения.	1
53	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
54	Волейбол: игровые навыки Упражнения на развитие координации.	1
55	Упражнения на развитие координации. Бег и ходьба в чередовании.	1
56	Упражнения на координацию.	1
57-59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (теория) (пневматика или электронное оружие)	3
60-61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м (теория).	2

63	Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	
64	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1	
65	Дыхательная гимнастика. Лапта.	1	
66	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса. Упражнения в метании в цель и на дальность.	1	
67	Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1	
68	Обобщение изученного материала за курс 7 класса	1	
Итого		68	