

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Адыгея

Муниципальное образование «Шовгеновский район»

МБОУ СОШ №4 а. Мамхег

РАССМОТРЕНО

на методическом совете

Протокол № 1

от « 28 » 08.2024 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР Н. К. Хуажева

Н.К.Хуажева

« 28 » 08.2024 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №4
а.Мамхег

А.К.Пченашев

Приказ № 108

от « 29 » 08.2024 г.

ААПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

Адаптивная физкультура 8 «А» класс

Рабочая программа по адаптивной физкультуре предназначена для учащихся 8 «А» класса с тяжёлыми и множественными нарушениями развития.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года за №273, приказом «Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 19 декабря 2014г. за № 1599, АООП (2 вариант) и предназначена для работы с детьми с нарушением интеллекта.

Основой является программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: под редакцией И.М. Бгажноковой, 2013г., филиал издательства «Просвещение», Санкт-Петербург.

«Адаптивная физкультура» является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. **Актуальность** заключается в том, что предмет «Адаптивная физкультура» способствует социальной интеграции в общество.

На уроках физической культуры используются следующие **методы**:

- Словесные (рассказ, беседа, объяснение);
- Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений);
- Практические (выполнение двигательного действия)

Методы распределяются на методы преподавания и соответствующие им методы учения:

- Информационно-обобщающий (учитель) / исполнительский (ученик);
- Объяснительный / репродуктивный;
- Инструктивный / практический;
- Объяснительно-побуждающий / поисковый.

Формы:

- Предметный урок;
- Индивидуальная работа;

Рабочей программой предусмотрены следующие **виды работы**:

- беседы, выполнение физических упражнений;

тестирование

2. Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» ставит следующие **задачи**:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

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

Учебный курс физической культуры предусматривает следующую **структуру**:

- Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
- Ходьба и бег.
- Броски, ловля, метание.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «физическая культура» является обязательной частью учебного плана в соответствии с ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и изучается на всех этапах обучения.

На изучение данного учебного предмета в 8 классе по индивидуальной программе отводится **2** часа в неделю.

4. Планируемые результаты освоения программы

предметные результаты обучения.

- 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 определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения;
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;

личностные результаты обучения.

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Система оценивания учащихся

Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга оценивается уровень сформированности представлений, действий/операций, внесенных в СИПР. Например: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; представление: «узнает объект», «не всегда узнает объект» (ситуативно), «не узнает объект». Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в дневниках наблюдения и в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

Мониторинг уровня сформированности предметных результатов по адаптивной физкультуре учащихся 4 класса представлен в таблице СИПР.

5. Содержание учебного предмета

В программу включены следующие разделы:

- **Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.**

- 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).

- **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.**

- Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.

- Отход от стены с сохранением правильной осанки.

- Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).

- 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.

- **Ходьба и бег. Ходьба с изменением темпа, направления движения.**

- Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

- 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.

- Преодоление препятствий при ходьбе (беге).

- **Прыжки**

- Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук).

- Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).

- Прыжки в длину с места, с разбега.

- **Броски, ловля, метание.**

- Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

Метание в цель (на дальность).

В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами, а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.6	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу	61				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1				
6	Упражнения для профилактики утомления	1				
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				
8	Акробатические комбинации	1				
9	Акробатические комбинации	1				
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1				

	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине					
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				
16	Бег на короткие и средние дистанции	1				
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1				
18	Бег на длинные дистанции	1				
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1				
20	Прыжки в длину с разбега	1				
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
22	Прыжок в длину с разбега способом	1				

	«прогнувшись»					
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1				
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				
26	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
27	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
28	Передача мяча одной рукой снизу	1				
29	Передача мяча одной рукой снизу	1				
30	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
31	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
32	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
33	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
34	Прямой нападающий удар	1				
35	Прямой нападающий удар	1				
36	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				

37	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
38	Тактические действия в защите	1				
39	Тактические действия в нападении	1				
40	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
42	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				
43	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
46	Передача мяча одной рукой снизу	1				
47	Передача мяча одной рукой снизу	1				
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				

52	Прямой нападающий удар	1				
53	Прямой нападающий удар	1				
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
56	Тактические действия в защите	1				
57	Тактические действия в нападении	1				
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				
62	Правила игры в мини-футбол	1				
63	Правила игры в мини-футбол	1				
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1				
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача	1				

	норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)					
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

