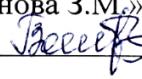
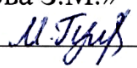


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Отдел образования Исполнительного комитета
Дрожжановского муниципального района РТ
МБОУ «Малоцильнинская сош имени Арсланова З.М.»

«Рассмотрено»
Руководитель МК
МБОУ «Малоцильнинская
сош имени Арсланова З.М.»
Г.З. Залалдинова 
Протокол №1
от «26» августа 2023г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
МБОУ «Малоцильнинская сош
имени Арсланова З.М.»
Г.К. Миначева 
«28» августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «Малоцильнинская
сош»
имени Арсланова З.М.»
Ф.Р. Замалетдинов
Приказ № 157
от «31» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»
для 8а класса МБОУ «Малоцильнинская сош имени Арсланова З.М.»
Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан
на 2023-2024 учебный год

Учитель –Валеева А.А.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«29» августа 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе документов:

Примерной адаптированной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в соответствии с ФГОС О ОУ (ИН).

Программа учебного курса составлена для обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 1-4 класса разработана на основе программы В.В.Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классы» М.: «Просвещение» 2013.

Основная цель изучения данного предмета заключается в создании комфортного коррекционно-развивающего условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.

Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.

Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

В ходе обучения учебному предмету «Физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

1. Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
2. Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
3. Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
4. Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С УЧЁТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ

Адаптивная физкультура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Адаптивная физкультура рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушения физического развития;
 - развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
 - формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
 - развитие у учащихся основных физических качеств, привить устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
 - укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных

способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
 - коррекционная направленность обучения;
 - оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков адаптивной физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа по адаптивной физкультуре разработана в соответствии с АООП (2 вариант) Учебным планом МБОУ «Малоцильнинская сош им. Арсланова З.М.» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и рассчитана на (35 часов, 1 час в неделю).

4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

Ребенок:

Проявляет интерес

-к видам физкультурно-спортивной деятельности:

- подвижным играм,
- выполнению основных видов движений.

Умеет:

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
- играть в подвижные и коррекционные игры.

Различает состояния:

- бодрость-усталость,
- напряжение-расслабление, -больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями: -статическими,
-динамическими.

Проявляет двигательные способности:

- общую выносливость,
- быстроту,
- гибкость,

-координационные способности, -силовые способности.

Личностные результаты освоения АООП включают:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации;
- освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Предметные результаты освоения программы:

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:

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

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

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

Базовые учебные действия

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.
- Сведения о режиме дня и личной гигиене.
- Значение физических упражнений для здоровья человека.
- Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на состояние -здоровья.
- Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн.
- Двигательный режим.
- Значение подсчета пульса при занятиях на уроках.
- Роль дыхания в жизни человека.
- Как сохранить и улучшить свое здоровье?
- Почему люди должны быть внимательными друг к другу и помогать в любом деле своим друзьям?

Навыки, умения, развитие двигательных качеств.

Гимнастика

- Построение в одну шеренгу.
- Построение в колонну по одному.
- Равнение по носкам (по черте). Равнение в затылок в колонне. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» -Перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки.
- Размыкание на вытянутые, руки вперед. Размыкание на вытянутые руки в стороны.
- Повороты на месте направо (налево) переступанием и прыжком. Построение в «круг из колонны по одному.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
- Основная стойка: стойка — ноги на ширине плеч.
- Основные положения рук: вперед, в стороны, на пояс, перед грудью, на голову, за голову. - Движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх. Махи руками в боковой плоскости.
- Поднимание согнутой ноги вперед. Движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору.
- Движения головы: наклон вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы.
- Поднимание на носках с перекатом на пятки.
- Полуприседание. Упор присев. Приседание. Из приседания перейти в стойку на коленях.
- Наклоны туловища: вперед, вправо, влево.
- Повороты туловища направо и налево.
- Сгибание и разгибание рук. Поднимание и опускание плеч. Движения плечами вперед и назад. Движения кистей (в разных направлениях).
- Взмахи ногой: вперед, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног в положении сидя: одновременно, поочередно. Поднимание прямых ног поочередно в положении сидя.
- Наклоны туловища вперед с различными исходными положениями рук. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук вдоль тела. Наклон туловища вперед до касания руками пола.
- Прыжки на месте: на обеих ногах; на одной ноге; с поворотом на 30°. Примеры: 4 прыжка на обеих ногах, 3 шага на месте, с 4-м счетом приставить ногу; прыжки: ноги врозь и вместе (после 4—8 прыжков ходьба на месте).

Прыжки на месте с правильным мягким приземлением. Дыхательные упражнения:

-Вдох через нос и выдох через рот. Вдох и выдох через нос. Грудной и брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания (грудно-брюшной или полный) в положении стоя и лежа. Дыхание при различных движениях рук: в стороны, вверх. Дыхание при приседаниях и полуприседаниях. Дыхание во время наклона туловища вперед. Дыхание во время ходьбы, руки на пояс, с различными вариантами: на 3 шага вдох, на 3 – выдох.

-Дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук назад, в стороны, вверх.

-Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные). Передача мяча из рук в руки: по кругу, в колонне над головой (сзади стоящему).

Перекатывание мяча друг другу: в кругу, в двух шеренгах, расположенных одна от другой на расстоянии 3-4 шагов. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.

Перекатывание мяча друг другу: из положения лежа на животе.

Перебрасывание мяча в кругу вправо и влево. Перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах.

Перебрасывание мяча, хлопок в ладоши и ловля.

Упражнения с малыми мячами:

-Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

-Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча в стену (высота 1 - 2 - 3 м) правой и левой рукой и ловля его двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после дополнительных движений: хлопнуть в ладоши. -Упражнения на осанку выполняется по показу учителя и под его контролем для 1 класса.

Упражнения на осанку:

-Упражнения с удерживанием груза на голове.

-Упражнения в равновесии. Ходьба по скамейке с различными положениями рук. Ходьба по скамейке на высоте 30—50 см с различными положениями рук, с большим мячом и поворотами кругом. Повороты кругом на рейке скамейки. Ходьба и бег

-Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки.

-Ходьба с различными положениями рук (на пояс, перед грудью, за голову). -Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стопы с различными положениями рук.

-Ритмичная ходьба: с подсчетом учителя; с хлопками о ладоши, с коллективным подсчетом.

-Ходьба с высоким подниманием бедра и перешагиванием больших мячей или других предметов.

-Чередование бега с ходьбой. Лазание и перелезание

-Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 20°.

-Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, в стороны.

-Подлезание под препятствия (под веревочку, под первую рейку наклонной лестницы и т. д.) в горизонтальном положении; то же с перекатыванием мяча. -Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 30° (вверх и вниз, с переходом на гимнастическую стенку).

-Перелезание через препятствие высотой до 80 см.

Прыжки

Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки на двух ногах через длинную качающуюся скакалку с промежуточным прыжком (дозировка индивидуальная). Прыжки с высоты 30—40 см. Соскок с гимнастической скамейки (на мягкость приземления).

Метания

-Метание малого мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания в щит (1x1 м), расположенный на высоте 2 м с постепенным увеличением расстояния от 2 м до 5 м для мальчиков и до 3 м для девочек. То же, стоя боком по направлению метания.

-Метание малого мяча и других легких предметов с места через высоко (1,5—2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка).

Игры

«У ребят порядок строгий», «Совушка», «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Мяч соседу», «Музыкальные змейки», «Перемена места», «Шишки, желуди, орехи».

Тематическое планирование

№	Тема урока	Вид основной деятельности обучающегося
1.	Правила техники безопасности в спортивном зале. Обучение построению в шеренгу, колонну.	Знать правила ТБ на уроках физ. культуры. Выполнять команды «Смирно!», «Вольно!»
2.	Техника выполнения прыжков и медленного бега. Минутка ПДД.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.
3.	Отработка техники прыжков и медленного бега.	Бегать в равномерном темпе. Знать понятие бег на выносливость.
4.	Техника бега с ускорением, прыжки в длину с места.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.
5.	Прыжки в длину с места – учёт.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.
6.	Отработка техники медленного бега. Минутка ПДД.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
7.	Челночный бег – учёт.	Правильно выполнять основные движения бега.
8.	Поднимание туловища из положения лёжа - учёт.	Уметь правильно выполнять подьёмы туловища из положения лёжа.
9.	Техника ловли и ведения мяча.	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, броски.


10.	Ознакомление с техникой метания мяча.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать малые мячи на дальность с места, из различных положений.
11.	Бег по пересеченной местности. Минутка ПДД.	Правильно выполнять основные движения бега.
12.	Бег по пересеченной местности. Минутка ПДД.	Правильно выполнять основные движения бега.
13.	Преодоление полосы препятствий. Минутка ПДД.	Правильно выполнять основные движения бега.
14.	Преодоление полосы препятствий.	Правильно выполнять основные движения бега.
15.	Метание мяча на дальность.	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, броски.
16.	Переменный бег. Минутка ПДД.	Правильно выполнять основные движения бега.

17.	Метание мяча в вертикальную цель. Минутка ПДД.	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, броски.
18.	Метание мяча в вертикальную цель.	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, броски.
19.	Метание мяча на дальность с места.	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, броски.
20.	Совершенствование техники ведения и метания мяча.	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, броски.
21.	Совершенствование техники метания мяча в цель.	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, броски.
22.	Упражнение с мячом.	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, броски в процессе подвижных игр. Знать понятия эстафета, соревнование.
23.	Совершенствование техники выполнения прыжков и метания.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.
24.	Развитие гибкости.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату.
25.	Развитие гибкости. Подвижные игры.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. Знать правила изученных игр.
26.	Совершенствование навыков лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости.	Правильно выполнять основные движения в метании. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату.
27.	Обучение техники акробатических упражнений. Развитие статического и динамического равновесия.	Уметь выполнять акробатические элементы.
28.	Произвольное лазание по канату	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату.
29.	Совершенствование техники лазания по канату и гимнастической стенке.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату.
30.	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне	Уметь правильно выполнять висы и упоры лёжа на низком бревне.
31.	Отработка техники лазания	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату.
32.	Упражнения в равновесии. Учет по прыжкам в длину с места	Уметь выполнять упражнения в равновесии. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.
33.	Игровые совершенствования двигательных навыков	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. Знать правила изученных игр.
34.	Техника безопасности и правила пользования лыжами. Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж.	Уметь подбирать лыжи и палки по росту, знать правила пользования лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Уметь подгонять крепления.
35.	Техника ступающего шага без палок и с палками. Минутка ПДД.	Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом.

Лист согласования к документу № 97 от 21.03.2024
Инициатор согласования: Замалетдинов Ф.Р. Директор
Согласование инициировано: 21.03.2024 11:37

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Замалетдинов Ф.Р.		 Подписано 21.03.2024 - 11:38	-