

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования Администрации

Угличского муниципального района

МОУ СОШ №4

РАССМОТРЕНО

Методический совет

Вдовина Н.Ю.
Протокол №1 от «28»
08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Буланов К.А.
Протокол №1 от «29»
08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Буланов К.А.
Приказ №196 от «29»
08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

(Вариант 2)

«Адаптивная физкультура»

(6 класс)

город Углич 2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по Адаптивной физической культуре для 6 класса (Вариант 2) составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014;
- учебным планом МОУ СОШ № 4 г. Углич на 2024-2025 учебный год;
- Программа по «Адаптивной физической культуре» для 6 класса создана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Под редакцией Л.Б. Баряевой.

Коррекционно-образовательная область «Физическая культура» представлена в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура».

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. Физическая культура формирует тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этой целью обучения является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действию, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культуры и т.п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся 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, нарушение памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков

Учитывая выше сказанное, под физическим развитием учащихся с умеренной и тяжелой, умственной отсталостью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

«Адаптивная физическая культура» решает следующие основные задачи:

- Всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
- Формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитании сознательного отношения к их использованию;
- Совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности учащегося с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:

- Учет индивидуальных особенностей каждого ученика;
 - Адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний; □ Эмоциональность занятий;
 - Создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
 - Поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
 - Контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся. К психологическим требованиям относятся:
- ✓ Создание комфортного психологического климата на уроках;
 - ✓ сплоченность группы;
 - ✓ Стиль общения;
 - ✓ Примирительные акты в случае конфликтов;

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию является урок. Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

- Постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- Чередование различных видов упражнений;
- Подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся;

В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи обучения детей:

- Подготовка к уроку физкультуры;
- Правильное построение и знание своего места в строю;
- Правильное передвижение из класса на урок физкультуры;
- Ориентировка в зале по конкретным ориентирам (вход, пол, потолок, углы);
- Простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях;
- Овладение приемами правильного дыхания) по показу учителя);
- Выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- Ходьба и бег в строю, в колонне по одному;
- Овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземляться в прыжках;
- Формирование умений прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);

- Овладение навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноске их;
- Формирование умений метать, бросать и ловить мяч;
- Формирование умений ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- Формирование умений выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- Формирование умений сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке;
- Формирование умений преодолевать различные препятствия;
- Обучение переноске различных грузов и коллективным действия при переноске тяжелых вещей;
- Формирование целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх;

Учителю физкультуры при дозировании физических упражнений следует быть предельно внимательным к учащимся, отнесенным к специальной медицинской группе. Важное значение имеют виды упражнений и их дозировка. При работе с детьми данной категории учитель руководствуется Положением школы о специальной медицинской группе и приложениями к нему.

Обучение предмету «Адаптивная физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания учащихся в разных возрастах.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом МОУ «СОШ № 4» в 6 классе (обучение на дому) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отводится 34 часа в год (0,5 часа в неделю аудиторная нагрузка) и 1,5 часа для самостоятельной работы.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» 6 класс (2 вариант)

Раздел, тема	Краткое содержание	Теория	Практика
Лёгкая атлетика 9 ч	Низкий старт, высокий старт, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места, метание малого мяча	1	8
Гимнастика 7 ч	Акробатика, висы, упоры, метание малого мяча, опорный прыжок, лазание по наклонной скамейке	1	6
Лыжная подготовка 9 ч	Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход, повороты переступанием, спуски и подъёмы	1	8
Лёгкая атлетика 9 ч.	Прыжки в длину с разбега, бег на 30 и 60 метров, метание малого мяча, бросок набивного мяча,	1	8

	кроссовая подготовка, подвижные игры		
Итого: 34 ч		4	30

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации пребывания в образовательной организации и эмоциональному конструктивному взаимодействию с взрослыми (родственник, специалист, ассистент и др.):
 - Установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать с учителем подвижные игры (направленные на укрепление мышц рук, моторики);
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.

БУД:

Личностные учебные действия:

- - подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде, взаимодействию с учителем;
- - самостоятельность или с помощью взрослого выполнение учебных заданий;
- - положительное отношение к окружающей действительности.

Коммуникативные учебные действия:

- - готовность к нахождению и обучению в среде, к коммуникативному взаимодействию с учителем;
- - сигнализирование учителю об окончании задания;
- - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание).

Регулятивные учебные действия:

- - формирование учебного поведения при выполнении задания: в течение определенного периода, от начала до конца;
- - переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.
- - умение выполнять инструкции педагога;
- - умение выполнять действия по образцу.

Виды деятельности на уроке:

- деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;
- деятельность осуществляется по подражанию;
- деятельность осуществляется с привлечением внимания обучающегося учителем к предмету деятельности;

Вся учебная деятельность осуществляется в зависимости от индивидуальных возможностей учащегося

Календарно - тематический план 6 класс (Вариант 2)

№ урока	Дата урока	Название раздела, темы урока	Основные понятия	Виды деятельности учащихся
		Легкая атлетика 9 ч.		
1	07.09	Инструктаж ТБ Высокий старт Стартовый разгон	Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой Понятие «Высокий старт», «Стартовый разгон» Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.. Эстафеты.
2	14.09	Бег на короткие дистанции. Игры.	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.

3	21.09	Бег 60м. Игры	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей (без учёта времени) Эстафеты.
4	28.09	Прыжок в длину с разбега.	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.

5	05.10	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель
6	12.10	Метание малого мяча в вертикальную цель	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель
7	19.10	Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча на дальность

8	26.10	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель
9	09.11	Совершенствование прыжка в длину с места.	Прыжок в длину с места. Развивать прыжок. Силу толчка. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель
		Гимнастика 7 часов		
10	16.11	Инструктаж ТБ. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед группировка.	Инструктаж ТБ.	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
11	23.11	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках..	Инструктаж по ТБ	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
12	30.11	Висы на перекладинах Подтягивание в висе лёжа.	Инструктаж по ТБ	. Вис лёжа Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей

13	07.12	Упоры. Лазание по шведской стенке.	Инструктаж по ТБ	
14	14.12	Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой	Инструктаж по ТБ	Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей
15	21.12	Броски набивного мяча	Инструктаж по ТБ	Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей
16	28.12	Лазание по наклонной скамейке	Инструктаж по ТБ	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.

		Лыжная подготовка 9 часов		
17	11.01	Одновременный бесшажный ход	Инструктаж ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.
18	18.01	Закрепление одновременного бесшажного хода	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.
19	25.01	Повороты переступанием	. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием.
20	01.02	Закрепление поворотов переступанием	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием.

21-23	08.02 15.02 22.02	Спуски и подъемы	. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность Техника одновременного безшажного хода Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом».
24	01.03	Подвижные игры «Метко в цель». «Посадка картошки».	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Подвижные игры «Метко в цель». «Посадка картошки».
25	15.03	. Подвижные игры. Игры на внимание «Наблюдатель», «Смекалистый».	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Подвижные игры. Игры на внимание «Наблюдатель», «Смекалистый».
Лёгкая атлетика. Подвижные игры. 9часов				
26	22.03	Бег 30метров Подвижные игры	Инструктаж ТБ Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Бег на результат 30м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей (без учёта времени) Эстафеты.
27	05.04	Бег 60 метров Подвижные игры	Инструктаж ТБ Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей (без учёта времени) Эстафеты.

28	12.04	Метание малого мяча на дальность	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча на дальность
29	19.04	Метание малого мяча	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча на дальность
30	26.04	Прыжки в длину с 5- 7 шагов разбега	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
31	03.05	Закрепление прыжков в длину с 5- 7 шагов разбега	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
32	10.05	Бросок набивного мяча (2 кг.)	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Прием, передача, удар
33	17.05	Кроссовая подготовка 1 км. С чередованием ходьбы.	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7- 9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут.
34		101. Эстафета по	ОРУ развитие скоростносиловых	

	24.05	кругу	качеств Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	
--	-------	-------	---	--

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Класс	Базовый учебник (УМК)	
	Методическая литература для учителя	<p>Психолого – педагогическое консультирование и сопровождение ребенка. Под ред. Шипицыной Л. М. М 2005</p> <p>И. Ю. Смирнов Физкультура Учебное пособие</p> <p>Физическая культура. (А. А. Дмитриев, И. Ю. Жуковин, С. И. Веневцев)</p>
Учебный курс	Учебные пособия для обучающихся	
	Дополнительная литература для обучающихся	
	Перечень Интернет-ресурсов и других электронных информационных источников	<p>http://fizkultura-na5.ru/</p> <p>http://www.ukzdor.ru/fizkult.html</p>
	Перечень справочноинформационных программ	
Учебный год	Перечень контролирующих компьютерных программ	