

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Хакасия
Управление образования администрации Богградского муниципального
района
МБОУ "Первомайская СОШ"

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для учащихся 5-9 классов с глубокой УО (VIII вид)

с.Первомайское, 2025

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 5-9 классов составлена с учётом авторской программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида В.В. Воронковой и учебным планом МБОУ «Первомайская СОШ».

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является частью образовательной области «Физическая культура». В соответствии с учебным планом МБОУ «Первомайская СОШ» на изучение физкультуры в 5-9 классах для учащихся с умственной отсталостью (VIII вид) выделяется 340 часов (по 2 часа в неделю, 68 часов в год).

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Планируемые результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;

- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

Содержание учебного предмета.

Программа по адаптивной физкультуре для 5 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений,

интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
Лёгкая атлетика				
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1		
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1		
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1		
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1		
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1		
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1		
7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1		
8.	Эстафетный бег(100м) по кругу	1		
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1		
10	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1		
11	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1		
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1		
13	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1		
14	Развитие выносливости. Бег 1000м	1		
Гимнастика и акробатика				
15	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1		
16	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1		
17	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1		
18	Прыжки через скакалку	1		

19	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1		
20	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1		
21	Упражнения в равновесии	1		
22	Обучение перевороту боком(с помощью)	1		
23	Повторение перевороту боком(с помощью)	1		
24	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1		
25	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1		
26	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1		
27	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1		
	Спортивные игры. Волейбол			
28	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1		
29	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1		
30	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1		
31	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1		
32	Обучение нижней прямой подаче	1		
33	Обучение нижней прямой подаче	1		
34	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра	1		
35	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра			
	Лыжная подготовка			
36	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1		
37	Повторение попеременному двухшажному ходу	1		
38	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
39	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
40	Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1		
41	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1		
42	Торможение «плугом».	1		

43	Обучение правильному падению при спуске	1		
44	Повторение правильному падению при спуске	1		
45	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1		
46	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1		
47	Прохождение дистанции 2 км	1		
	Баскетбол			
48	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
49	Штрафные броски. Учебная игра.	1		
50	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1		
51	Остановка шагом. Учебная игра	1		
52	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1		
53	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1		
54	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1		
55	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1		
56	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1		
57	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1		
58	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1		
	Легкая атлетика			
59	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
60	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
61	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
62	Подтягивание (м), вис (д).	1		
63	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1		
64	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
65	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1		
66	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1		
67	Прыжки в длину с разбега	1		

68	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1		
----	---	---	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450954

Владелец Рощупкина Людмила Анатольевна

Действителен с 04.12.2024 по 04.12.2025