

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ АЛНАШСКИЙ
РАЙОН УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ"
МКОУ Старо-Утчанская СОШ**

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО



Баймаков С.В.

заседание №1

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Кардапольцев А.Ю.

Приказ № 62

от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по адаптированной основной общеобразовательной программе
основного общего образования обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1)»**

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающейся 8 класса

д. Старый Утчан 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I-IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии 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, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю),

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

30.2.1. Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

30.2.2. Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

30.2.3. Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

30.2.4. Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

30.2.5. Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

30.2.6. Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

1. Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися ФАООП УО (вариант 1) предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

2. Личностные результаты освоения ФАООП УО (вариант 1) образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения ФАООП УО (вариант 1) относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

9.3. Предметные результаты освоения ФАООП УО (вариант 1) образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе

обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Предметные результаты освоения ФАООП обучающихся с легкой умственной отсталостью разных нозологических групп (глухих, слабослышащих и позднооглохших, слепых, слабовидящих, с НОДА, РАС) могут дифференцироваться в зависимости от особенностей сенсорной, речевой, двигательной и эмоционально-волевой сферы обучающихся.

ФАООП УО (вариант 1) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2). Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

30.3.1. Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

30.3.2. Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Гимнастика					
1.1	Гимнастика	18			
Итого по разделу		18			
Раздел 2. Легкая атлетика					
2.1	Легкая атлетика	22			
Итого по разделу		22			
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры					
3.1	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		16			
Раздел 4. Лыжи					
2.1	Лыжи	12	1		
Итого по разделу		12			
ИТОГО		68	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ТБ на уроках. Основы кроссового бега.	1			
2	Продолжительная ходьба (20 мин)в	1			

	различном темпе,с изменением ширины и частоты шага.				
3	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.(т) Правила игры в волейбол.	1			
4	Бег по виражу.	1			
5	Ходьба «змейкой»; с различным положением туловища(наклон,присев).	1			
6	Прыжки со скакалкой 2мин.Волейбол- правила и обязанности игроков	1			
7	Метание м/мячей в цель из положения лежа.	1			
8	Бег с ускорением на время (40м).	1			
9	Кроссовый бег на 500 м. Волейбол- техника игры в волейбол.	1			
10	Запрыгивания на препятствия выс.60-80 см.	1			
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Волейбол- предупреждение травматизма. Волейбол- верхняя передача мяча	1			
12	Метание м/м на дальность с разбега. Игра-	1			
13	Бег с ускорением на время (60м).Волейбол.	1			
14	Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность, в цель. Волейбол.	1			
15	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Кроссовый бег на 1000 м. Игра.	1			
16	Метание набивного мяча (2-3 кг) различными способами.	1			
17	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне. Волейбол-повторение правил игры.	1			
18	Размыкание уступами по счету. ОР и корригирующие упражнения без предметов.	1			
19	Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Наклоны к ноге, поставленной на высоте колена. Волейбол.	1			
20	Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!».ОР с гимнастическими палками.	1			
21	Ходьба «змейкой», противходом;по ориентирам. Передача набивного мяча над головой в колонне. Пионербол.	1			
22	ОРУ со скакалками. Простейшие сочетания танцевальных шагов. Пионербол.	1			

23	Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.	1			
24	Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.	1			
25	Понятие о двух шереножном строе, флангах, дистанции. Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Волейбол.	1			
26	Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Волейбол.	1			
27	ОР с набивными мячами. Наклоны к ноге, поставленной на высоте бедер.	1			
28	Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат). Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке.	1			
29	Бег по коридору шир.10-15 см. Построение в колонну по два (по ориентирам и без них). Пионербол.	1			
30	Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера. Ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов.	1			
31	Прыжок согнув ноги через козла в ширину. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Пионербол.	1			
32	Прохождение расстояния до 7м от одного ориентира до другого с контролем и без контроля зрения.	1			
33	Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.(т) Совершенствование двухшажного хода.	1			
34	Одновременный одношажный ход. Игры на лыжах.	1			
35	Совершенствование торможения «плугом». Лыжные эстафеты на круге 400 м.	1			
36	Правила соревнований.(т) Одновременный одношажный ход.	1			
37	Совершенствование двухшажного хода.	1			
38	Подъем «полуелочкой». Игры на лыжах.	1			
39	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	1			

40	Подъем «полулесенкой».	1			
41	Лыжные эстафеты на круге 300м.	1			
42	Одновременный одношажный ход. Игры на лыжах.	1			
43	Передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200м.	1			
44	Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	1			
45	Отработка навыков перелезания через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега. Баскетбол.	1			
46	Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в ширину. Баскетбол.	1			
47	Баскетбол- основные правила игры.	1			
48	Отработка навыков перелезания через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением прыжков, равновесия. Баскетбол.	1			
49	Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в ширину. Баскетбол.	1			
50	Баскетбол- штрафные броски.	1			
51	Отработка техники игры в баскетбол.	1			
52	Баскетбол-учебная игра .	1			
53	Отработка навыков медленного бега. Коррекционные игры.	1			
54	Встречная эстафета.	1			
55	Отработка навыков бега на скорость 60м.	1			
56	Многоскоки с места и с разбега на результат.Игры с элементами ОРУ.	1			
57	Бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий.	1			
58	Отработка техники прыжков в длину. Коррекционные игры.	1			
59	Отработка навыков бега на скорость 100 м.	1			
60	Совершенствование техники метания м/м в цель .	1			
61	Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо	1			
62	Игры с элементами ОРУ.	1			
63	Отработка техники прыжков в высоту. Коррекционные игры.	1			
64	Совершенствование техники метания м/м на дальность.	1			
65	Игры с элементами ОРУ.	1			
66	Промежуточная контрольная	1	1		

	работа				
67	Игры с элементами баскетбола.	1			
68	Игры с элементами волейбола	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-9 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В. И. Лях, А. А. Зданевич.*

Физическая культура. 5-9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В. И. Лях, А. А. Зданевич.*

Физическая культура. 5-9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- www.edu.ru
- www.school.edu.ru
- <https://uchi.ru>