

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**

**Администрация Шимского муниципального района**

**СОШ с. Медведь**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогический совет  
Протокол №1

от «29» 08.2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

Тупицина Е.Ф.

от «28» 08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ  
«СОШ» с.Медведь

Данилова Г.О.

Приказ №122

от «29» 08.2024 г.

**АДАптиРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ  
ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)**

**ВАРИАНТ 2**

**НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся 7 класса

# Адаптивная физическая культура

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе: адаптированной основной образовательной программы образовательного учреждения с учётом индивидуальных возможностей и состоянием здоровья.

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

**Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Наряду с интеллектуальными нарушениями у детей с ограниченными возможностями здоровья имеются также недостатки в физическом развитии, в двигательных способностях, нарушения основных движений. Среди начальных дефектов осанки наиболее часто встречаются вялая осанка, плоская спина, сутулость, круглая спина. Одной из основных причин нарушения осанки является слабое развитие мускулатуры, развитие мышц спины.

Ведущей особенностью адаптивной физкультуры является использование в качестве корригирующего средства физических упражнений, которые оказывают разнообразное действие на коррекцию, компенсацию и нормализацию функций у обучающихся. Физические упражнения являются ведущим средством устранения нарушений физического и психического развития. Они вызывают улучшение кровообращения и дыхания, улучшают трофические процессы. Физические упражнения выполняются из различных исходных состояний, с тренировкой всех групп мышц.

Программа учебного курса строится на следующих принципах:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения; учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива,
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий,
- 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 (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- 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.

В программе принцип коррекционной направленности обучения является ведущим.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

В программу включены следующие разделы:

1. Теория. Основы знаний.
2. Легкая атлетика.
3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.
4. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.

В раздел программы «Теория. Основы знаний» вошли общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного раздела программы.

В раздел программы «Легкая атлетика» включены различные виды бега, прыжков, метаний.

В раздел программы «Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика» вошли специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию тех или иных отклонений в физическом развитии и психомоторики.

В раздел программы «Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты» включены подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно – моторной координации на совершенствование функции дыхания, элементы спортивных игр (настольный теннис, баскетбол, футбол, пионербол)

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей; вводной, подготовительной, основной и заключительной. На уроке применяются специальные педагогические приёмы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников: анализ выполнения своих движений и товарищей, выполнение упражнений по словесной инструкции, усвоение названий движений и исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций

упражнений, различение движений по темпу, объёму, усилию, ритму

Практическое содержание программы включает в себя комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, укрепление мышц плечевого пояса, мышц опорно-двигательного аппарата, на развитие правильного дыхания, на развитие внимания, упражнения на координацию движений, лечение и профилактику ожирения.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Адаптивная физкультура» относится к образовательной области

«Физическая культура».

Программа предусматривает следующее количество часов: 7 класс – 1 час в неделю – 34 учебных недели – всего 34 часов

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, личностно – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения В.Ф. Базарного. На уроках применяются следующие методы: метод имитации, методы стимулирования интереса к учёбе, методы поощрения и порицания, методы контроля и самоконтроля, методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

#### **4. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Освоение детьми программы «Адаптивная физкультура» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа обеспечивает достижение обучающихся следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

##### **Личностные результаты**

- добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность,
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- бережное отношение к своему здоровью;
- проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению;
- овладение навыками коммуникации при общении со сверстниками в совместной деятельности.

**Метапредметными результатами** изучения курса являются формирование следующих базовых учебных действий (УД).

##### **Регулятивные УД:**

- умение проговаривать последовательность действий;
- умение совместно с учителем и другими учениками давать оценку действию;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- организующие умения: вовремя приходить на занятие, организованно входить, знать и выполнять правила внутреннего распорядка,

санитарно-гигиенические требования,

- умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем,
- умение формулировать совместно с учителем

задание. Познавательные УД

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- умение анализировать, сравнивать, группировать различные материалы, инструменты;

Коммуникативные УД

- умение осуществлять совместную деятельность;

- умение участвовать в работе группы, распределять обязанности, договариваться друг с другом.
- умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

**Предметными результатами** изучения курса являются следующие знания и умения:

1) *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: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- **Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета**

Оценка личностных результатов предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями. Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. Во время обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;

- соблюдает ли дисциплину.

### **Средства обучения:**

1. технические и электронные средства обучения:

- автоматизированное рабочее место учителя с программным обеспечением,
- аудиомэгнофон,
- музыкальный центр,

2. цифровые образовательные ресурсы:

3. учебно-практическое оборудование:

- инвентарь для подвижных и спортивных игр:
- маты,
- гимнастические мячи разного диаметра,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические лестницы,
- обручи, кегли,
- мягкие модули различных форм,
- гимнастические коврики,
- корзины,
- футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи.

### **Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Часы</b>
1	Принятие исходного положения для построения и перестроения.	1
2	Представление о построении в колонну по одному, в одну шеренгу.	1
3	Представление о перестроении из шеренги в круг.	1
4	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед повороты на месте направо, налево.	1
5	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос).	1
6	Произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1
7	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1
8	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).	1
9	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1

10	Круговые движения кистью.	1
----	---------------------------	---

11	Сгибание фаланг пальцев.	1
----	--------------------------	---

	<b>Легкая атлетика</b>	
12	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1
13	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1
14	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1
15	Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	1
16	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.	1
17	Повороты на месте направо, налево. Игра «Мы делили апельсин».	1
	<b>Гимнастика</b>	
18	Выполнение упражнений для мышц шеи. Упражнения на дыхание. Подвижная игра: «Стоп, хоп, раз».	1
19	Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота.	1
20	Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
21	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для мышц ног.	1
22	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1
23	Разучивание комплекса упражнений с флажками.	1
24	Разучивание комплекса упражнений с маленькими мячами. Подвижные игры «Совушка».	1
25	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Подвижные игры «Что изменилось».	1
26	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.	1

27	Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Разучивание игры « Удочка»,« Салки».	1
	<b>Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты</b>	
28	Передача набивного мяча в шеренге. Игра «Найди предмет».	1
29	Передача флажка по кругу. Игра «Флажок».	1

30	Передача гимнастической палки в колонне. Игра «Быстро возьми».	1
31	Передача баскетбольного мяча в шеренге. Игра «Передай мяч».	1
32	Передача баскетбольного мяча в шеренге. Игра «Передай мяч».	1
33	Передача волейбольного мяча по кругу. Игра «Говорящий мяч».	1
34	Передача футбольного мяча в колонне. Игра «Скачущий мяч».	1