

Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Серафимовичская ШИ»

Согласовано:

Заместитель директора по учебной работе

 Н. И. Любимова

«31» АВГУСТА 2023 г.

Утверждено:

приказом от «31» АВГУСТА № 370

Директор ГКОУ «Серафимовичская ШИ»

 Р. В. Охрименко



**Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

(предметная область «Физическая культура») 7 класс (вариант 1)


Разработчик: Лукьянов В.Н.

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Программа рассмотрена на заседании школьного методического объединения учителей старших классов

Протокол от «29» АВГУСТА 2023 г. № 1

Руководитель МО старших классов  Н. А. Шушпанова

## **Пояснительная записка.**

### **8 «Б» класс (Вариант 1)**

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ, утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026, Положением о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, факультативных и коррекционных курсов государственного казенного общеобразовательного учреждения «Серафимовичская школа-интернат», утвержденного приказом от 31.08.2023 г. № 370, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 государственного казенного общеобразовательного учреждения «Серафимовичская школа-интернат».

1. Количество учебных недель - 34
2. Количество часов в неделю - 2
3. Количество часов в год - 68

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Адаптивная физическая культура — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

**Цели программы:** адаптивной физической культуры в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника. Обеспечение оптимального режима функционирования всех систем организма, укрепления духовных сил ребенка для максимальной самореализации. Обеспечение развития школьников с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры. Восстановление и совершенствование физических и психофизических способностей. Активизация процесса социальной адаптации учащихся.

#### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

- повышение функциональных возможностей различных органов и систем, 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;
- социализация личности ребенка путем вовлечения его в различные физкультурно-массовые мероприятия;

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

Программа по адаптивной физической культуре структурно состоит из следующих разделов: основы знаний, общеразвивающие и корригирующие упражнения, легкая атлетика, лыжная подготовка, коррекционные подвижные 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. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены педагогическим советом школы.

**В раздел «Основы знаний»** включено значение физической культуры в жизни человека. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Самоконтроль при выполнении физических упражнений. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (пульс). Помощь при травмах. Название спортивного инвентаря, снарядов. Спортивная терминология.

Программный материал сообщается учащимся на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед. Следует использовать знания по охране здоровья, полученные учащимися на других уроках.

**В раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать 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 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. В раздел вошли упражнения на основе ходьбы на лыжах без палок и с палками. Спуск и подъём на горку. Значительное внимание уделяется технике безопасности, предупреждение травматизма, развитию сердечно – сосудистой и дыхательной систем

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Коррекционные подвижные игры»**. 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. А также элементы спортивных игр ( настольный теннис, баскетбол, пионербол, волейбол, бадминтон, футбол) направленные на коррекцию нарушенных функций, развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно – моторной координации, совершенствование функции дыхания.

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.

#### *Предметные результаты освоения рабочей программы :*

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

Оценка уровня физической подготовленности учащихся.

Для оценки уровня развития физических качеств и контроля учащихся эффективны различные тесты. Определяя уровень физической подготовленности школьников в начале и в конце учебного года используются следующие тесты: на быстроту – бег на 10,20,30 м. с высокого старта, на скоростно – силовую подготовленность – прыжки в длину с места, прыжок в заданную зону (см), на ловкость – челночный бег 3 по 10 м, на динамическую координацию : приседания количество раз за 10 секунд, на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, а так же развитие выносливости – бег на 300,600 м. с переходом на ходьбу.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Дата	
			план	факт
	1. раздел «Основы знаний».			
1-2	Основы техники безопасности и профилактики травматизма (инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на спортивной площадке и физкультурной зале). В разделе «Основы знаний» программный материал сообщается учащимся на уроках в течении учебного года в виде кратких бесед.			
	2. раздел «Легкая атлетика».			

3-4	Совершенствование техники сочетания разновидностей ходьбы ( на носках, пятках, спиной вперёд, в приседе, с закрытыми глазами, выпадами, перекатом с пятки на носок, выпадами, скрестным шагом, с выполнением движений рук.) Основы знаний.	2		
5	Овладение техникой спринтерского бега: История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м. совершенствование технике бега в равномерном темпе, с изменением направлений и преодолением небольших препятствий. Основы знаний.	1		
6	Совершенствование технике метания мяча на дальность, в вертикальную и движущуюся цель, высоту отскока. Основы знаний.	1		
7-8	Совершенствование технике прыжка в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Основы знаний.	2		
9	Совершенствование технике бега на короткие дистанции 30 м. 60 м. Челночный бег 3/10м. Способы физкультурной деятельности (включая подготовку к выполнению норм ВФСК ГТО) . Основы знаний.	1		
10	Совершенствование технике бега на средние дистанции 1000 м. Основы знаний.	1		
11-12	Совершенствование технике прыжка в высоту способом «перешагиванием». Основы знаний.	2		
13-14	Совершенствование технике толкания набивного мяча с места одной рукой, сидя из-за головы. Основы знаний.	2		
15-16	Совершенствование технике эстафетного бега по кругу, встречная. Основы знаний.	2		
17-18	Оценка уровня физического развития. Челночный бег. Прыжок в длину. Основы знаний.	2		
19-20	Оценка уровня физического развития. Бег 30 м. 60 м. 1000 м. Способы физкультурной деятельности (включая подготовку к выполнению норм ВФСК ГТО) . Основы знаний.	2		
	<b>3. раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика».</b>			
21-	История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий	2		

22	физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Лазание и ходьба по гимнастической скамейке. Основы знаний.			
23	Гимнастика с элементами акробатики. Основы знаний.	1		
24-25	Общеразвивающие упражнения с обручами. Основы знаний.	2		
26-27	Совершенствование технике кувырка вперед , назад и стойки на лопатках . Основы знаний.	2		
28-29	Общеразвивающие упражнения с мячами. Основы знаний.	2		
30-31	Совершенствование технике ступающего шага и скользящего шага. Прохождение отрезков на время от 700 до 900 м. Техника безопасности на лыжне. Основы знаний.	2		
32-33	Совершенствование технике двухшажного хода. Прохождение отрезков от 700 до 900 м. Основы знаний.	2		
34-35	Совершенствование технике одношажного хода. Прохождение отрезков от 700 до 900 м. Основы знаний.	2		
36-37	Совершенствование технике преодоления бугра и впадины. Повороты способом «переступание». Основы знаний.	2		
38-39	Совершенствование технике подъема на склон способом «лесенкой», «ёлочкой». Прохождение дистанции от 1,2 до 1,5 км. Основы знаний.	2		
40-41	Совершенствование технике спуска со склона в высокой стойке. Торможение способом «плуг». Основы знаний.	2		
42-43	Оценка уровня лыжной подготовки. Игры на лыжах. п/и «Ловкие лыжники», «Аист».» «Снайперы». Основы знаний.	2		
	<b>4. «Коррекционные подвижные игры»</b>			
44-45	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений. Основы знаний.	2		
46-47	Игры на развитие внимания, памяти и точности движений. Основы знаний.	2		

48-49	Игры с метанием, бросанием, передачей и ловлей. Основы знаний.	2		
50	Игры на ориентировку в пространстве. Основы знаний.	1		
51	Игры малой подвижности. Основы знаний.	1		
52	Коррекционные игры. Основы знаний.	1		
53	Настольный теннис. Совершенствование техники приёма и подачи. Основы знаний.	1		
54	Настольный теннис. Совершенствование технике короткой и длинной подачи. Основы знаний.	1		
55	Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Совершенствование технике ведения. Основы знаний.	1		
56	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Основы знаний.	1		
57	Баскетбол. Совершенствование технике броска мяча в корзину. Основы знаний.	1		
	<b>3. раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика».</b>			
58	Оценка уровня физического развития. Поднимание туловища из положения лёжа. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Основы знаний.	1		
59	Оценка уровня физической подготовленности. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Удержание тела в висе на перекладине. Основы знаний.	1		
	<b>2. раздел «Легкая атлетика».</b>			
60	Оценка уровня физической подготовленности. Челночный бег 3/10. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Основы знаний.	1		
61	Оценка уровня физической подготовленности. Прыжок в длину с места. Метание мяча. Основы знаний.	1		
62	Оценка уровня физического развития кроссовый бег по слабопересеченной местности до 1000 м. Основы знаний.	1		
	<b>4. раздел «Коррекционные подвижные игры».</b>			

63	Специальные упражнения с набивными мешочками для коррекции движений и развития координационных способностей. Основы знаний.	1		
64	Совершенствование техники игры в бадминтон. Основы знаний.	1		
65	Совершенствование техники игры в дартс. Основы знаний.	1		
66	Пионербол. Совершенствование техники нападающего и блокирующего удара. Основы знаний.	1		
67	Пионербол. Совершенствование технике ловли, передачи и подачи мяча. Основы знаний.	1		
68	Футбол. Обучение ведению мяча по прямой, приёму и передачи мяча. Подвижные игры с элементами футбола. «Ногой по мячу», «Сбей кеглю». Основы знаний.	1		

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

**Физкультура. Внеклассные мероприятия в школе. Видякин М.В. «Учитель», 2003 , Бег, прыжки, метания. Ломан В. , М-ФиС 1985 , Спорт детям ФиС 1956 , Детские подвижные игры М-Просвещение 1986**

**Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья. Креминская М.М. ООО «ВЛАДОС Северо-Запад».**

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.**

Учебный инвентарь: маты гимнастические, перекладина пристеночная, скамейка гимнастическая, палки гимнастические, канат, мячи, обручи, лыжи с палками и креплениями, секундомер, кегли, скакалки, свисток.