**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1» -**

**отделение Викуловская специальная (коррекционная) школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено на заседании ШМО учителей предметников**  **протокол № 1**  **от 29.08.2023 года** | **Согласовано на заседании методического совета школы протокол № 1 от 29.08.2023 года** | **Утверждено**  **приказом**  **№ 205/1-ОД**  **от 31.08.2023 года** |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по адаптивной физкультуре**

**для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**для 7 класса (2 вариант)**

**Кривых Светланы Викторовны**

(ФИО учителя)

**на 2023 – 2024 учебный год**

**с. Викулово 2023 год**

# Пояснительная записка.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий 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; ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

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

Достаточный уровень практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр и других видов физической культуры

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения; подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, пионербол/волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами; адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре.

# Срок реализации

настоящей программы по предмету «Адаптивная физкультура» - 1 учебный год.

# Общая характеристика учебного предмета

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья.

Необходимо отметить, что обучающиеся 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, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально- психологических особенностей обучающихся, так как воспитанники представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление.

Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

# Место учебного предмета в учебном плане.

На реализацию программы по адаптивной физкультуре в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 68 часов (2 часа в неделю).

# Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностными результатами обучающихся являются:

* освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
* развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
* социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
* восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
* освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
* освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
* совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
* умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
* умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Предметными результатами являются:

1. правильное выполнение упражнений;
2. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
3. формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
4. знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений;
5. обучение и применение дыхательной гимнастики.

# Содержание учебного предмета.

Раздел «Физическая подготовка».

Знать: правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;

Уметь: ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 60 м;

бежать в медленном темпе 4 мин, мягко приземлится при прыжках в высоту и в длину, метать теннисный мяч на дальность с одного шага.

Раздел «Коррекционные подвижные игры»: Знать: упрощённые правила игры; Уметь: ловить мяч, выполнять передачу от груди;

Раздел «лыжная подготовка» Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой»,

«елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

# Тематическое планирование.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока.** | **Основные виды деятельности**  **обучающихся** |
| 1 | Правила безопасности при выполнении физических упражнений.  Общеразвивающие упражнения без предмета. Построение в шеренгу. | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности |
| 2 | Ходьба и бег с ускорением.  Бег 60м. | Воспитание чувства ответственности за личную безопасность. |
| 3 | Выполнение команд.  Бег 30 м ;60 м. | Учить координации действий, ориентироваться в направлении |
| 4 | Прыжковая подготовка. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров | Учить координации действий, ориентироваться в направлении |
| 5 | Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места Игра «кто быстрее» | Учить координации действий, ориентироваться в направлении |
| 6 | Метание мяча в цель с шага.  Прыжок в длину с места на результат. | Учить координации действий, ориентироваться в направлении |
| 7 | Метание мяча в цель. | Учить координации действий, ориентироваться в направлении |
| 8 | Метание мяча в цель с шага.  Броски мяча на дальность. | Учить координации действий, ориентироваться в направлении |
| 9 | Толкание набивного мяча.  Ходьба и бег с преодолением препятствий. | Учить координации действий, ориентироваться в направлении |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10 | Метание на дальность.  Бег и ходьба в чередовании | Учить координации действий, ориентироваться в направлении |
| 11 | Метание на дальность. Игра "Салки" | Учить координации действий, ориентироваться в направлении |
| 12 | Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении.  Передача большого мяча в колонне. | Учить координации действий, ориентироваться в направлении |
| 13 | Ловля и передача мяча  двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. | Учить координации действий, ориентироваться в направлении |
| 14 | Ведение мяча с изменением направления.  Упражнения с флажками: | Учить координации действий, ориентироваться в направлении |
| 15 | Подвижные игры.  Эстафеты с мячом, обручем, эстафетной палочкой.  Игра «Что пропало?» | Учить координации действий, ориентироваться в направлении |
| 16 | Упражнения с обручем.  Броски и ловля мяча.  Игра «Сбор картофеля» | Учить координации действий, ориентироваться в направлении |
| 17 | Упражнения с обручем.  Броски и ловля мяча.  Игра «Сбор картофеля» | Учить координации действий, ориентироваться в направлении |
| 18 | Подвижные игры.  Игра Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | Учить координации действий, ориентироваться в направлении |
| 19 | Подвижные игры.  Игры Эстафеты с мячом, . «Карусель». | Учить координации действий, ориентироваться в направлении |
| 20 | Подвижные игры.  Эстафеты с эстафетной палочкой.  Игра «Карусель». | Учить координации действий, ориентироваться в направлении |
| 21 | Подвижные игры. Ведение баскетбольного мяча. | Соблюдать правила техники безопасности при  выполнении упражнений с мячом |
| 22 | Подвижные игры. Эстафеты с мячом. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с  мячом |
| 23 | Подвижные игры. Эстафеты с набивным мячом.  Общеразвивающие упражнения с мячами | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с  мячом |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 24 | Общеразвивающие упражнения с флажками.  Подвижная игра «Пионербол» | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с  мячом |
| 25 | Общеразвивающие упражнения с флажками.  Игра «береги руки»  Перелезание через препятствие. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с  мячом |
| 26 | Инструктаж по ТБ.  Движения и передвижения строем. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с  мячом |
| 27 | Движения и передвижения строем. Акробатика. Название основных гимнастических снарядов | Соблюдать правила техники безопасности при  выполнении упражнений с мячом |
| 28 | Кувырок вперёд.  Техника исполнения акробатического соединения. | Соблюдать правила техники безопасности при  выполнении упражнений с мячом |
| 29 | Кувырки вперёд.  Комплекс акробатических соединений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с  мячом |
| 30 | Подвижные игры с бегом и прыжками.  Прыжки в длину с места. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с  мячом |
| 31 | Подвижные игры с бегом и прыжками.  Прыжки в длину с места. | Соблюдать правила техники безопасности при  выполнении упражнений с мячом |
| 32 | Подвижные игры с бегом и прыжками.  Стойка на лопатках из упора присев. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с  мячом |
| 33 | Подвижные игры с бегом и прыжками. Стойка на лопатках из упора присев. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с  мячом |
| 34 | «Мост» из положения лёжа. | Соблюдать правила техники безопасности при  выполнении упражнений с мячом |
| 35 | «Мост» из положения лёжа. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с  мячом |
| 36 | Акробатическое соединение . Подтягивание.  Подвижные игры с метанием и бегом. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с  мячом |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 37 | Акробатическое соединение . Подтягивание Подвижные игры с метанием и бегом. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с  мячом |
| 38 | Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с  мячом |
| 39 | Подвижные игры с метанием, бегом и прыжками.  Челночный бег. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с  мячом |
| 40 | Подвижные игры с метанием, бегом и прыжками.  Челночный бег. | Соблюдать правила техники безопасности при  выполнении упражнений с мячом |
| 41 | Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.  Повороты и передвижения. | Соблюдать правила техники безопасности при  выполнении упражнений с мячом |
| 42 | Упражнения без предмета. Упражнения с обручем.  Броски и ловля мяча. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с  мячом |
| 43 | Технические действия на лыжах. Лыжная подготовка. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| 44 | Повороты и передвижения. Технические действия на лыжах Подвижные игры на лыжах. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| 45 | Лыжная подготовка. Подводящие упражнения на месте: Игра «Кто быстрее». | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| 46 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| 47 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| 47 | Повороты на лыжах переступанием. Прохождение дистанции 800м. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| 49 | Повороты на лыжах переступанием. Прохождение дистанции 800м. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| 50 | Попеременный двухшажный ход на лыжах. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 51 | Попеременный двухшажный ход на лыжах. | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| 52 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| 53 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой | Проявлять выносливость при прохождении дистанции . |
| 54 | Коррекционные игры: «Слушай сигнал»,  «Запомни порядок», «Космонавты» | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении  беговых упражнений. |
| 55 | Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча:  «Кого назвали тот, и ловит», «Догони мяч»,  «метко в цель» | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении  беговых упражнений. |
| 56 | Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча:  «Кого назвали , и ловит», «Догони мяч», «метко в цель» | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении  беговых упражнений. |
| 57 | Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча:  «Кого назвали то,т и ловит», «Догони мяч»,  «метко в цель» | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении  беговых упражнений. |
| 58 | Подвижные игры на свежем воздухе: «Салки», "Уголки", "Догони мяч" | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении  беговых упражнений. |
| 59 | Подвижные игры на свежем воздухе: «Салки», "Уголки", "Догони мяч" | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении  беговых упражнений. |
| 60 | Подвижные игры на свежем воздухе: «Салки», "Уголки", "Догони мяч" | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении  беговых упражнений. |
| 61 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Игры  «На внимание». | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении  беговых упражнений. |
| 62 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.  Броски в цель | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении  беговых упражнений. |
| 63 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.  Броски в цель | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении  беговых упражнений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 64 | Подвижные игры на свежем воздухе:  «Удочка», «Волк во рву», «Охотники и утки» | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении  беговых упражнений. |
| 65 | Подвижные игры на свежем воздухе:  «Удочка», «Волк во рву», «Охотники и утки» | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении  беговых упражнений. |
| 66 | Подвижные игры на свежем воздухе:  «Удочка», «Волк во рву», «Охотники и утки» | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении  беговых упражнений. |

**Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

# Технические средства обучения.

* 1. Компьютер.
  2. Мультимедиапроектор.

# Учебно-практическое оборудование.

1. Мячи детские резиновые.
2. Набивные мячи.
3. Обручи.
4. Гимнастические палки.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Рулетка измерительная.
9. Лыжи.

# Информационно-образовательные ресурсы.

* 1. Дидактический демонстрационный материал.
  2. Электронные учебные издания.
  3. Тематические мультимедийные презентации.
  4. Интернет – ресурсы.

# Учебно-методический комплекс.

1. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.
2. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья ( для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.:Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.