

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТУРМАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО учителей
МКОУ «Турманская СОШ»
Протокол № _____
От « » _____ 2020 г.
Руководитель МО
Вовчок Н. _____

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МКОУ «Турманская СОШ»
Протокол № _____
от « » _____ 2020 г.
Зам. Директора по УВР
Онищук С.В. _____

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № _____
от « » _____ 2020 г.
Директор МКОУ
«Турманская СОШ»
МО «Братский район»
Московских Т.А. _____

Адаптированная рабочая программа
учебного предмета (курса)
«Физическая культура»
для учащихся 6 класса с умеренной умственной отсталостью
на 2020– 2021 учебный год

Разработал:
Ширшов Андрей Юрьевич
(учитель физической культуры)

п. Турма

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы (1 вариант) для обучающейся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), образовательные отношения с которыми возникли до 01.09.2016г (3-9 классы) и «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов», под редакцией Бгажноковой И.М., 2013 (Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 8-е издание, 2013 год).

Цели:

1. обеспечение комплексного подхода к развитию у учащихся моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие и социальной адаптации и интеграции средствами адаптивной физической культуры;
2. повышение двигательной активности и мобильности у школьников средствами адаптивного физического воспитания.

В процессе работы по программе решаются следующие **задачи**.

Образовательные задачи:

- 1) формирование жизненно-необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- 2) обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильной, двигательной).

Развивающие задачи:

- 1) развитие физических качеств, а также общей и мелкой моторики;
- 2) развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- 3) развитие речи через движение.

Оздоровительные задачи:

- 1) укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- 2) профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья воспитанника.

Коррекционные задачи:

- 1) коррекция поведения, эмоционально волевой сферы средствами физических упражнений;
- 2) коррекция нарушений ОДА;
- 3) коррекция согласованности движений;
- 4) коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятия АФК.

Воспитательные задачи:

- 1) воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- 2) преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
- 3) формирование у воспитанников осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.

Краткая характеристика предмета:

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал,

который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Срок реализации программы - 1 год.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Основное содержание предмета построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – ознакомление с двигательным действием, на этом этапе используются **словесные методы** (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, **контактный метод** обучения в сочетании со словесным, **метод физического сопровождения** и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются **словесные, наглядные методы и их сочетание**, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, **игровой**.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела (как правило, это два последних урока четверти) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

Предусмотрены следующие виды работы на уроке:

- словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды;
- физические упражнения: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

МЕСТО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа по «Адаптивной физической культуре» относится к области физическая культура. Занятия рассчитаны в 6 классе на 2 час в неделю, общее количество часов в год: 68 часа. Продолжительность учебного года составляет 34 недели.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний. В данном разделе даются элементарные понятия и знания, необходимые для занятий АФК.

2. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения, которые включают:

- дыхательные упражнения;
- основные положения и движения;
- упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;
- ритмические упражнения.

3. Двигательные умения и навыки, способствующие развитию прикладных умений и навыков:

- ходьба;
- бег;
- прыжки;

- броски, ловля, удары;
- передача предметов, переноска грузов;
- развитие координационных способностей.

4. Подвижные игры и игровые упражнения.

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазание, перелезание, прыжки, упражнения с мячом. В программу включены подвижные игры, направленные на формирование двигательных навыков, развитие физических способностей школьников, психических процессов: памяти, внимания, восприятия, а так же индивидуальности, выдержки, настойчивости и др.

Необходимым условием для реализации задач коррекционно-развивающей работы является создание предметно-развивающей среды, предполагающей использование специального оборудования и игровых материалов.

В адаптивном физическом воспитании соблюдаются индивидуальный и дифференцированный подходы при определении закаливающих процедур, подборе и дозировке физической нагрузки, упражнений и подвижных игр.

ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

Предметные:

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*
 - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);
 - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - 1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:*
 - 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
 - 2.2 умение играть в подвижные игры и др.
3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*
 - 3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Базовые учебные действия:

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).
3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов
1	Вводный урок. Инструкции по технике безопасности. Формирование гигиенических знаний о требованиях к одежде на занятиях, правила личной гигиены.	1
2	ОРКУ. Построения в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки. Коррекционная игра на внимание.	1
3	ОРКУ. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки, выполнение команд («Становись!», «Равняйся!» и т.д.) Малоподвижная игра на осанку.	1
4	ОРКУ. Специальные беговые упражнения. Бег с чередованием с ходьбой. Игры с бегом и прыжками.	1
5	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Пятнашки".	1
6	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Медленный бег до 4 минут. Игра на быстроту.	1
7	ОРКУ. Бег на дистанцию 30 м. Развитие скоростных качеств. Игра "Морская".	1
8	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Октябрята".	1
9	ОРКУ. Контрольный тест :бег 30 м. Развитие выносливости. Подвижная игра "Пройти бесшумно".	1
10	ОРКУ. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору). Ходьба с выпадами, с различным положением рук. Игра с элементами общеразвивающих упражнений.	1
11	ОРКУ. Упражнения в ходьбе на формирование навыка правильной осанки. Малоподвижная игра на формирование правильной осанки.	1
12	ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Ходьба на месте под счет. Подвижная игра для развития пространственной ориентировке.	1

13	ОРКУ. Ходьба противходом, ходьба змейкой по ориентирам. Повороты на месте направо, налево под счет. Коррекционная игра с мячами.	1
14	ОРКУ. Прыжки с места. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Подвижная игра с прыжками.	1
15	ОРКУ. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места. Коррекционные игры с мячами.	1
16	ОРКУ. Контрольный тест: прыжки с места. Малоподвижные игры на формирование правильной осанки.	1
17	Инструкции по техники безопасности. Названия инвентаря, снарядов, гимнастических элементов.	1
18	Инструктаж по ТБ.ОРКУ. Игры на внимание и развитие памяти «Аист ходит по болоту», «Запомни движение».	1
19	Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами).	1
20	ОРКУ. Лазание вверх и спуск по гимнастической стенке. Подвижная игра.	1
21	ОРКУ. Тестирование двигательных навыков и физических качеств.	1
22	ОРКУ. Игры на развитие зрительно-моторной координации «Мишка идет по тропинке», «Медведи во бору».	1
23	ОРКУ. Игры на ориентировку в пространстве «Мяч по кругу», «Не урони мешочек».	1
24	ОРКУ. Игры на развитие быстроты реакции и точности движений «Метание мячей в цель», «В гости к пальчику большому».	1
25	ОРКУ. Игры с бегом и прыжками «Удочка», «С кочки на кочку».	1
26	ОРКУ. Игра на развитие коррекции осанки «Мы солдаты». Эстафеты.	1
27	ОРКУ. Игра на развитие коррекции осанки «Тише едешь дальше будешь». Эстафеты.	1
28	ОРКУ. Игра на развитие коррекции осанки «Тише едешь дальше будешь». Эстафеты.	1
29	Игры «К своим флажкам», «Метко в цель». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
30	ОРКУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
31	ОРКУ. Игра «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	ОРКУ. Игра «Капитаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
33	Инструктаж по ТБ. Знание правил предупреждения травматизма в процессе АФК.	1
34	Понятия о Скандинавской ходьбе	1
35	Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.	1

36	Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса в положении стоя, сидя, лежа (без предметов и с предметами).	1
37	Построение в колонну по одному. ОРКУ. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом).	1
38	Построения и перестроения по ориентирам. ОРКУ. Ходьба по линии, нарисованной на полу, по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами правым, левым боком, стойка на одной ноге, другая согнута в колене.	1
39	ОРКУ. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность. Игра с ловлей и метанием мячей" Попади в цель"	1
40	ОРКУ. Броски набивного мяча различными способами, двумя руками. Подвижная игра с мячами.	1
41	ОРКУ. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность. Игра с ловлей и метанием мячей" Попади в цель".	1
42	ОРКУ. Прыжковые упражнения на одной ноге по ориентирам. Игра "Попрыгунчики- воробушки".	1
43	ОРКУ. Прыжковые упражнения на одной ноге по ориентирам. Игра "Попрыгунчики- воробушки".	1
44	ОРКУ в движении. Прыжковые упражнения в движении по ориентирам. Игра "Прыжки по полоскам".	1
45	ОРКУ в движении. Прыжковые упражнения в движении по ориентирам. Игра "Прыжки по полоскам".	1
46	Инструктаж по ТБ. ОРУ на развитие гибкости. Построение в колонну по одному. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей. Игра "Пройти бесшумно".	1
47	Построения и перестроения по ориентирам. ОРКУ. Профилактика и коррекция плоскостопия (Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп).	1
48	ОРКУ в движении. Построение в круг. Построение в шеренгу. Игра "Совушка".	1
49	ОРКУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра "Не ошибись".	1
50	ОРКУ. Ходьба по ориентирам с предметами и без предметов. Игра "Морская".	1
51	ОРКУ. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке.	1
52	ОРКУ. Игры на внимание «Наблюдатель», «Смекалистый». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
53	ОРКУ. Игры на формирование правильной осанки «Тише едешь дальше будешь», «Горелки». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	1

54	ОРКУ. Игра развитие точности движений «Мяч в корзину». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
----	---	---

55	Техника безопасности на открытой площадке.	1
56	Знания правил предупреждения травматизма в процессе АФК. Значение утренней зарядки.	1
57	ОРКУ в движении. Прыжковые упражнения в движении по ориентирам. Игра "Прыжки по полоскам".	1
58	ОРКУ. Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см.). Игры с бегом.	1
59	ОРКУ. Бег на дистанцию 30 м. Развитие скоростных качеств. Игра "Морская".	1
60	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Медленный бег до 4 минут. Игра на быстроту.	1
61	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Медленный бег до 4 минут. Игра на быстроту.	1
62	ОРКУ. Прыжки на двух ногах на месте и продвижением вперед. Игра " Пальчики и палочки".	1
63	ОРКУ. Прыжки на двух ногах на месте и продвижением вперед. Игра " Заячий прыжок".	1
64	ОРКУ. Метание малого мяча на дальность. Игра "Кто дальше бросит".	1
65	ОРКУ. Метание малого мяча на дальность. Игра "Кто дальше бросит".	1
66	ОРКУ. Контрольный тест: Метание малого мяча в цель. Игра "Попади в цель".	1
67	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Не ошибись".	1
68	ОРКУ. Контрольный тест: бег 30 м. Развитие выносливости. Подвижная игра "Не ошибись".	1