

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Армязская средняя общеобразовательная школа"**

427946, Удмуртская Республика, Камбарский район, д.Н.Армязь, ул.Школьная, 2а
Телефон +7(34153) 36-2-33, e-mail: armyazsh@yandex.ru

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «Армязская СОШ»
Протокол №12 от «29» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Армязская СОШ»
№71 от «29» августа 2024г.

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
7 класс**
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант1)

д.Н.Армязь 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 7 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства образования и науки РФ № 1026 от 24 ноября 2022 г.
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года № 28
- Адаптированная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант1) МБОУ «Армязская СОШ»
- Учебный план МБОУ «Армязская СОШ»

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.

При прохождении каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

В старших классах на уроках физкультуры идёт систематическое воздействие на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы:

Гимнастика

Акробатика (элементы)Лёгкая

атлетика Лыжная подготовка

Игры- подвижные и спортивные(волейбол, баскетбол)

Успеваемость по предмету « Физкультура » в специальной коррекционной школе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей.

Занятия с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если обучающиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы обучающихся с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Необходимо заключение врача о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося.

Контроль за двигательной активностью обучающихся осуществляется по мере прохождения учебного материала - проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 60 м; прыжки в длину с места; метание на дальность.

Тесты проводятся два раза в год: сентябре - мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес), записываются в специально отведённый журнал учёта двигательной активности и физического развития. На основе этих данных вместе с врачом школы определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями(эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врождённые пороки сердца и т.д.)

Место учебного предмета в учебном плане

Количество часов по программе	68
Количество часов в неделю	2
Количество учебных недель	34

Планируемые результаты :

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

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 6) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 7) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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.

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

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять; – иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых

действий по словесной инструкции;

- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях;

2. Требования к уровню подготовки обучающихся.

Знать: Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приёмы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Разделы:

1. Гимнастика

Знать: Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнений на гимнастической скамейке.

Уметь: Различать и правильно выполнять команды: «шире шаг!», «короче шаг!», «чаще шаг!», реже шаг!; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла, различать фазы опорного прыжка; выполнять простейшие комбинации на гимнастической скамейке;

2. Лёгкая атлетика

Знать: Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег повиражу.

Уметь: Пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять переход через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание», выполнять метание малого мяча на дальность с разбега;

3. Лыжная подготовка

Знать: Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.

Уметь: Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40- 60 м; пройти в быстром темпе 160- 200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км- (дев), до 3 км- (мал)

4. Спортивные и подвижные игры. Волейбол.

Знать: Правила безопасности при выполнении физических упражнений . Права и обязанности игроков; как предупредить травмы.

Уметь: Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.

Знать: Правила безопасности при выполнении физических упражнений . Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь: Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

3. Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения учебного предмета «Адаптированная физическая культура»

Практическая часть

Отметка 5- двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, уверенно, легко и чётко.

Отметка 4- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко.

Отметка 3- двигательное действие выполнено правильно, но напряжённо и вяло.

Отметка 2- двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, небрежно. **Отметка 1-** отказ выполнить действие без уважительной причины или не смог самостоятельно.

Теоретическая часть

Отметка 5- глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, использование приёмов из практики и личного опыта.

Отметка 4- при признаках, характерных отметке « 5 » допустимы несущественные отклонения и незначительные ошибки.

Отметка 3 – основная информация воспроизведена, но с нарушениями логичной последовательности, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала.

Отметка 2 – ставится, если учащийся не знает сущности излагаемого материала, искажает факты.

Отметка 1 – отказ отвечать, полное незнание темы вопроса.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (7 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и Больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м						

3. Формирование базовых учебных действий..Личностные результаты:

Осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.

Самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности.

Принимать цели произвольно включаться в деятельности, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Предметные результаты:

Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать, на наглядном материале.

Коммуникативные результаты:

Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик

– класс, учитель-класс).

Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.

Обращаться за помощью и принимать помощь. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные результаты:

Адекватно использовать ритуалы школьного поведения. Работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

4. Содержание программы.

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 разделе "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.

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1
2	Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1
3	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1
5	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1
8	Бег на средние дистанции (300 м)	1
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
13	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1
14	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1
15	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита Мяча	1
16	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита Мяча	1
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1
24	Упражнения с сопротивлением	1
25	Упражнения с гимнастическими палками	1
26	Опорный прыжок	1
27	Опорный прыжок	1
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1
29	Упражнения со скакалками	1
30	Упражнения с гантелями	1
31	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
32	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
33	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
34	Одновременный двухшажный ход	1
35	Одновременный двухшажный ход	1

36	Поворот махом на месте	1
37	Поворот махом на месте	1
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
43	Передвижение на 100-150м	1
44	Передвижение на 100-150м	1
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1
46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
49	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1
50	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте	1
51	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1
52	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1
53	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1
54	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
57	Бег на короткую дистанцию	1
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1
59	Прыжок в длину с полного разбега	1
60	Прыжок в длину с полного разбега	1
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
66	Эстафета 4*60 м	1
67	Эстафета 4*60 м	1
68	Кроссовый бег до 2000 м	1