

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35**  
**ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЕВГЕНИЯ КОСТЫЛЁВА**

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
МАОУ СОШ № 35  
от 03 сентября 2021 года протокол № 2  
Председатель \_\_\_\_\_ Захарова И.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По предмету адаптивная физкультура

Уровень образования (класс) основное общее образование, 6 класс

Количество часов: 17 часа

Учитель МАОУ СОШ № 35 Чкадуа Виктория Зауриевна

Программа разработана в соответствии ФГОС ООО

С учетом адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вариант 2

.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

*Личностные результаты освоения программы включают:*

### **Гражданско-патриотического воспитания:**

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

### **Духовно-нравственного воспитания:**

- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Эстетического воспитания:**

- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебного познавательного интереса к учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

### **Трудового воспитания:**

- установка на активное участие в решении практических задач, уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

### **Экологического воспитания:**

- способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Адаптивная физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры.

### **Формирование представлений о ценности научного познания:**

- первоначальные представления о научной картине мира;

— познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

**Предметные результаты** обучения нацелены на решение, прежде всего, образовательных задач:

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

**Метапредметные результаты** включают:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на формирование базовых учебных действий и готовности к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) и включает следующие задачи:

- осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями.
- умение принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в определенном темпе.
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию;

- 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;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- умение работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа предполагает работу по следующим разделам: «Теоретические сведения», «Общеразвивающие и корригирующие упражнения», «Легкая атлетика», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- развитие двигательных качеств на программном материале легкой атлетики.

### **Теоретические сведения**

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Двигательный режим учащегося.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений. Упражнения, направленные на коррекцию психической

деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях) средствами АФК. Использование и развитие сохранных анализаторов. Коррекция согласованности движений. Упражнения на развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата. Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки, на коррекцию плоскостопия. Упражнения на профилактику зрения.

### **Лёгкая атлетика**

Раздел включает метание маленького и большого мяча. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей ловкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных упражнений.

**Упражнения с предметами:** с гимнастическими палками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большим мячом; с набивными мячами (вес 2 кг); перелезание; упражнения для развития пространственно– временной дифференцировки и точности движений.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания вовремя ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения метаний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Метание.** Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Произвольное метание малых и больших мячей в стену. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность. Броски набивного мяча двумя руками .

### **Оздоровительная и корригирующая гимнастика**

Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с набивными мячами. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с гимнастическими палками и др. предметами. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Подлезание под натянутый шнур высотой 50 см. Пролезание через гимнастический обруч.

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Теоретические сведения</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</b>	<b>7</b>
	<b>Итого</b>	<b>17</b>

### **3. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>Раздел программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся (универсальные учебные умения и деятельности действия)</b>	<b>Основные направления воспитательной деятельности</b>
<b>Теоретические сведения</b>	<b>2</b>	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Значение и основные правила	<b>Принимать</b> учебную задачу урока. <b>Слушать</b> вопросы учителя и отвечать на них. <b>Усвоить</b> понятия: физическая культура, физическое воспитание.	Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Гражданско-патриотического воспитание.

		<p>закаливания.          Понятия:          физическая культура,          физическое воспитание.          Двигательный режим учащегося.</p>		
<p><b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b></p>	6	<p>Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений.          Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях) средствами АФК. Использование и развитие сохранных анализаторов.          Коррекция согласованности движений.          Упражнения на развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.          Упражнения на формирование и коррекцию</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений, упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях) средствами АФК, упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки, на коррекцию плоскостопия, упражнения на профилактику зрения.</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p>

		<p>правильной осанки, на коррекцию плоскостопия. Упражнения на профилактику зрения.</p>		
<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>2</p>	<p>Элементарные понятия о метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания вовремя ходьбы и бега. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. <b>Метание.</b> Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Произвольное метание малых и больших мячей в стену. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.</p>	<p><b>Усвоить</b> понятия о метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. <b>Слушать</b> вопросы учителя и отвечать на них. <b>Получить представление</b> о правильном захвате различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p>



		<p>Метание мячей с места в цель левой и правой руками.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность.</p> <p>Броски набивного мяча двумя руками.</p>		
<p><b>Оздоровительная и корректирующая гимнастика</b></p>	7	<p>Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях.</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами.</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с набивными мячами.</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с гимнастическими палками и др. предметами.</p> <p>Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя.</p> <p>Подлезание под натянутый шнур высотой 50 см.</p> <p>Пролезание через гимнастический обруч.</p>	<p><b>Слушать</b> вопросы учителя и отвечать на них.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях, упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, упражнения на развитие общей и мелкой моторики с набивными мячами, упражнения на развитие общей и мелкой моторики с гимнастическими палками и др. предметами.</p> <p><b>Выполнять</b></p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p>

			подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя, подлезание под натянутый шнур высотой 50 см, пролезание через гимнастический обруч.	
--	--	--	---	--

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);

### Дополнительная литература для учителя

1. Программно-методическим материалами «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией И.М. Бгажноковой – М.: Гуманитар, изд. Центр ВЛАДОС, 2007 г.