



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАКЕЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №35»**

<p align="center">«Рекомендовано»</p> <p>Решением педагогического совета</p> <p>Протокол № 2 от «31» августа 2023 г.</p>	<p align="center">«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора ГБОУ «МСШИ №35»</p>  <p align="center">И.Н. Остапчук</p> <p>«31» августа 2023 г.</p>	<p align="center">«Утверждаю»</p> <p>Директор ГБОУ «МСШИ №35»</p>  <p align="right">Л.А.Свинарь</p> <p>Приказ № 60 от «31. августа 2023 г.</p>
--	---	--

**Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
7-Б класс
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
1 вариант
2023-2024 учебный год**

Составитель: Червякова С. А.
учитель II квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

- воспитание интереса к овладению основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; – содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

–

- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе

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.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;

- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 7 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 7 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися на перекладине (д).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу; – смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств у обучающихся 7 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

(7 класс)

№ п./п.	Виды испытаний	Показатели					
	(тесты)						
	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 1м.)	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	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». 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;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

Календарно-тематическое планирование 7-Б, 1 четверть

№ п/п	у/т	Наименование раздела, темы урока.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План	Факт	
Т.1 (10 ч) Легкая атлетика.						
1.	1.1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.	1	04.09.		
2.	1.2.	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе.	1	06.09.		
3.	1.3.	Бег с переменной скоростью до 5 мин.	1	11.09.		
4.	1.4.	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см.	1	13.09.		
5.	1.5.	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения.	1	18.09.		
6.	1.6.	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения.	1	20.09.		
7.	1.7.	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1	25.09.		
8.	1.8.	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1	27.09.		
9.	1.9.	Бег на короткую дистанцию 60-80 м с низкого старта.	1	04.10.		
10.	1.10.	Бег на средние дистанции (300 м).	1	09.10.		

№ п/п	у/т	Наименование раздела, темы урока.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План	Факт	
Т. 2 (5 ч) Спортивные игры.						
11.	2.1.	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе. Игра «Борьба за мяч».	1	11.10.		
12.	2.2.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе. Игра «Борьба за мяч».	1	16.10.		
13.	2.3.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений. Игра «Охота».	1	18.10.		
14.	2.4.	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу. Игра «Охота».	1	23.10.		
15.	2.5.	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	25.10.		

Календарно-тематическое планирование 7-Б, 2 четверть

№ п/п	у/т	Наименование раздела, темы урока.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План	Факт	
Т. 3 (16 ч) Спортивные игры						
16.	3.1.	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Игра «Мяч капитану».	1	08.11.		
17.	3.2.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Игра «Мяч капитану».	1	13.11.		
18.	3.3.	Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра «Быстрая передача».	1	15.11.		
19.	3.4.	Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра «Быстрая передача».	1	20.11.		
20.	3.5.	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	22.11.		
21.	3.6.	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	27.11.		
22.	3.7.	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание	2	29.11.		
23.	3.8.	отскочившего от щита мяча. Игра «Кто больше попадет».		04.12.		
24.	3.9.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	06.12.		
25.	3.10.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	11.12.		
26.	3.11.	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки. Игра «Переправа через ручей».	1	13.12.		
27.	3.12.	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки. Игра «Переправа через ручей».	1	18.12.		
28.	3.13.	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча. Учебная игра в настольный теннис.	1	20.12.		
29.	3.14.	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Учебная игра в настольный теннис.	1	25.12.		
30.	3.15.	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.	1	27.12.		

Календарно-тематическое планирование 7-Б, 3 четверть

№ п/п	у/т	Наименование раздела, темы урока.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План	Факт	
Т. 4 (21 ч) Гимнастика						
31.	4.1.	ТБ и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	10.01.		
32.	4.2.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	15.01.		
33.	4.3.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.	1	17.01.		
34.	4.4.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.	1	22.01.		
35.	4.5.	Упражнения на преодоление сопротивления.	1	24.01.		
36.	4.6.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1	29.01.		
37.	4.7.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1	31.01.		
38.	4.8.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1	05.02.		
39.	4.9.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1	07.02.		
40.	4.10.	Упражнения с сопротивлением.	1	12.02.		
41.	4.11.	Упражнения с гимнастическими палками.	1	14.02.		
42.	4.12.	Упражнения с гимнастическими палками.	1	19.02.		
43.	4.13.	Опорный прыжок.	1	21.02.		
44.	4.14.	Опорный прыжок.	1	26.02.		
45.	4.15.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	28.02.		
46.	4.16.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	04.03.		
47.	4.17.	Упражнения со скакалками.	1	06.03.		
48.	4.18.	Упражнения со скакалками.	1	11.03.		
49.	4.19.	Упражнения с гантелями.	1	13.03.		
50.	4.20.	Упражнения с гантелями.	1	18.03.		
51.	4.21.	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.	1	20.03.		

Календарно-тематическое планирование 7-Б, 4 четверть

№ п/п	у/т	Наименование раздела, темы урока.	Кол-во часов	Дата		Примечание
				План	Факт	
Т. 5 (15 ч) Легкая атлетика.						
52.	5.1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткую дистанцию. Игра «Прыжки по кочкам».	1	01.04.		
53.	5.2.	Бег на короткую дистанцию. Игра «Прыжки по кочкам».	1	03.04.		
54.	5.3.	Бег на среднюю дистанцию (400 м). Игра «Гонки с выбыванием».	1	08.04.		
55.	5.4.	Бег на среднюю дистанцию (400 м). Игра «Гонки с выбыванием».	1	10.04.		
56.	5.5.	Прыжок в длину с полного разбега. Игра «Перетягивание через линию».	1	15.04.		
57.	5.6.	Прыжок в длину с полного разбега. Игра «Перетягивание через линию».	1	17.04.		
58.	5.7.	Прыжок в длину с полного разбега. Игра «Канатоходцы».	1	22.04.		
59.	5.8.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Игра «Канатоходцы».	1	24.04.		
60.	5.9.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Игра «Вытолкни из круга».	1	27.04.		
61.	5.10.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. Игра «Снайперы».	1	08.05.		
62.	5.11.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. Игра «Снайперы».	1	15.05.		
63.	5.12.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Игра «Соревнования скороходов».	1	20.05.		
64.	5.13.	Эстафета 4*60 м. Игра «Соревнования скороходов».	1	22.05.		
65.	5.14.	Эстафета 4*60 м. Игра «Мяч в квадрате».	1	27.05.		
66.	5.15.	Кроссовый бег до 2000 м. Игра «Мяч в квадрате».		29.05.		