

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Департамент образования Нижнеилимского муниципального района

МОУ Видимская СОШ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебный предмет

«Альтернативная физическая культура »

7 класс АООП (II вариант)

**пгт. Видим
2024 г.**

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Общая характеристика учебного предмета	4
3. Место учебного предмета в учебном плане	5
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета	5
5. Содержание учебного предмета	9
6. Тематическое планирование учебного предмета	10
7. Материально–техническое оснащение образовательной деятельности	16

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) и предназначена для обучающихся 7-го класса (вариант 2) с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью. Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждена приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ СОШ;
- Учебный план МОУ СОШ;
- Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МОУ СОШ.

Цель программы: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи программы:

- формировать и совершенствовать основные и прикладные двигательные навыки;
- формировать навыки спортивной и подвижной игры;
- укреплять и сохранять здоровье детей.

Методы:

Методы организации и осуществления в учебно-познавательной деятельности:

- практические, словесные, наглядные (по источнику изложения учебного материала);
- репродуктивные, объяснительно–иллюстративные;
- игровые;
- методы стимулирования учебно-познавательной деятельности, определённые поощрения в формировании мотивации.

2. Общая характеристика учебного 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 программе принцип коррекционной направленности обучения является ведущим.

Ведущей особенностью адаптивной физкультуры является использование в качестве корригирующего средства физических упражнений, которые оказывают разнообразное действие на коррекцию, компенсацию и нормализацию функций у обучающихся. Физические упражнения являются ведущим средством устранения нарушений физического и психического развития. Они вызывают улучшение кровообращения и дыхания, улучшают трофические процессы. Физические упражнения выполняются из различных исходных состояний, с тренировкой всех групп мышц.

Программа по предмету «Адаптивная физкультура» направлена на формирование комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей обучающихся. На занятиях адаптивной физкультурой решаются оздоровительные, коррекционно-компенсаторные, образовательные и воспитательные задачи.

Характеристика обучающихся

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью часто не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. Значительная часть детей имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о тяжелых и множественных нарушениях развития (ТМНР), которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих. Уровень психофизического развития детей с умственной отсталостью невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, как в семье, так и в обществе. Динамика развития детей данной группы определяется рядом факторов: этиологией, патогенезом нарушений, временем возникновения и сроками выявления отклонений, характером и степенью выраженности каждого из первичных расстройств, спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи. В связи с выраженными

нарушениями и (или)искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти и др. обучающихся с умственной отсталостью возникают непреодолимые препятствия в усвоении «академического»компонента различных программ школьногообразования.В связиснеразвитостью волевых процессов,детине способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно-потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Показатели	
Физическое развитие	Грубые отклонения в физическом развитии, ребенок передвигается на коляске
Двигательная сфера	Общая моторика грубо нарушена, ограничено движение руки и ног.
Бытовые навыки	Навыки самообслуживания сформированы частично. При обслуживании себя нуждается в помощи взрослого.
Социальный опыт	Частично ориентируются в окружающем.
Способность к общению	Понимает обращенную речь на бытовом уровне и простые инструкции.
Способность к деятельности	Интерес к действиям взрослого проявляется
Сформированность учебных навыков	Учебные навыки сформированы частично: адекватно используют учебные принадлежности, выполняют инструкции.
Сформированность высших психических функций:	
Восприятие	Восприятие знакомых предметов возможно при направляющей помощи взрослого.
Память	Механическая, малый объем.
Мышление	Обобщение, абстрагирование недоступны.
Речь	Собственная речь представлена грамматичной фразой.

3. Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом время, отводимое на предмет «Адаптивная физкультура» в классе – 2 часа в неделю. Общее количество учебных часов в год – 68, учебных недель – 34.

4 Личностные и предметные результаты освоения программы учебного предмета

Личностные результаты:

- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т. д.);
- проявляет собственные чувства;
- умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);
- стремится помогать окружающим;
- сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т. д.);
- сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т. д.);
- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;
- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведения искусства.

Предметные результаты:

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;

2. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

2.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3. Умение воспринимать тактильные, вестибулярные раздражители;

4. Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечно-сосудистая система, подвижность в суставах).

Базовые учебные действия.

1. Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации и эмоциональному конструктивному взаимодействию со взрослыми и сверстниками.

- спокойно пребывать в образовательной среде;
- взаимодействовать группой обучающихся;
- принятие контакта, инициированного взрослым;
- установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- прощаться, входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- сигнализирование учителю об окончании выполнения задания;

ориентация в учебной среде:

- нахождение мест хранения спортивного инвентаря;
- планирование учебного дня;
- следование расписанию дня.

2. Формирование учебного поведения.

- поддержание правильной позы на занятии;
- направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание;
- подражание простым движениями действиям с предметами;
- выполнение простых речевых инструкций: («Возьми», «Дай», «Сядь», «Встань», «Покажи», «Подними»);
- принятие помощи взрослого;
- использование по назначению учебных материалов;
- выполнение простых действий с одним предметом (по подражанию);
- выполнение действий с предметами (по подражанию);
- выполнение простых действий с картинками (по подражанию);
- соотнесение одинаковых предметов (по образцу);
- последовательное выполнение простых действий по наглядным алгоритмам (расписаниям) (по образцу);
- выполнение движений и действий с предметами по подражанию и по образцу на групповом занятии;
- выполнение речевых инструкций на групповом занятии;
- принятие помощи учителя на групповом занятии;
- выполнение задания в течение определенного промежутка на групповом занятии;

3. Формирование умения выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками.

- выполнение задания полностью (от начала до конца);
- выполнение задания с заданными качественными параметрами;
- переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Система контрольно-измерительных материалов освоения учебного предмета, система оценки достижений обучающегося

СРЕДСТВА МОНИТОРИНГА И ОЦЕНКИ ДИНАМИКИ ОБУЧЕНИЯ

Показатели самостоятельности обучающегося (ПС)	Условные обозначения
1. Пассивное участие. Ребёнок не позволяет что-либо сделать с ним.	0
2. Пассивное соучастие. Действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-либо сделать с ним).	1
3. Активное участие. Действие выполняется ребёнком:	
-сознательной помощью взрослого	2
-частичной помощью взрослого	3
-с минимальной помощью взрослого	4
-полностью самостоятельно	5

**Оценки результативности освоения программы по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»**

Образовательные области программы	Оценки результативности освоения программы	
	1 полугодие	2 полугодие
Общеразвивающие упражнения		
Выполняет команды педагога: «Класс, стройся», «направо», «шагом марш!», «легко бегом».		
Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на внутреннем.		
Фигурная маршировка (круг, змейка, диагональ).		
Легкий бег в заданном темпе, с изменением направления.		
Ползание на четвереньках вперёд – назад		
Прыжки на двух ногах		
Прыжки на правой, левой ноге.		
Галоп правым и левым боком.		
Упражнения с гимнастической палкой (повороты, наклоны, изменение исходного положения с гимнастической палкой).		
Прокатывание мяча		
Отбивание мяча от пола		
Броски мяча двумя руками от груди, из-за головы		
Ловля мяча двумя руками.		

Упражнениянамячефитбол.		
Подвижныеигры		
Прохождениеполосыпрепятствий.		
Подвижныеигрыивмяч.		

5. Содержаниеучебногопредмета

Программа«Адаптивнаяфизкультура»включаетсебяразделы:
«Физическаяподготовка»и«Подвижныеигры».

Раздел 1. «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Раздел 2. «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

№	Названиераздела	Кол-во часов
1.	Физическаяподготовка	53
2.	Подвижныеигры	15
	Итого:	68

6. Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

№	Тема	Задачи
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде		
1	Правила поведения в спортивном зале. Подвижные игры.	1. Повториться учащимися оборудование для урока. 2. Повторить правила поведения в спортивном зале. 3. Развивать внимание, ловкость, быстроту.
2	Оборудование физкультурного зала. Подвижные игры.	1. Закрепить знания о спортивном оборудовании. 2. Вспомнить содержание и организацию уроков физкультуры, технику безопасного поведения. 3. Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом
3	Игры мячом.	Развитие двигательных качеств: внимания, ловкости, выносливости, скорости. 2. Восстановление двигательной активности, во время релаксационной гимнастики. 3. Воспитание чувство коллективизма, формирование у детей позитивных отношений во время игр.
Построение и перестроение		
4	Построение в ряд.	1. Формировать у учеников навыки выполнения строевых упражнений. 2. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость. 3. Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. 4. Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.
5	Построение парами.	
6	Построение в колонну.	
7	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	
Ходьба и упражнения в равновесии		

8	Ходьба строем за учителем.	1. Отрабатывать навыки ходьбы за учителем, в заданном направлении, между предметами. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать чувство товарищества, интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
9	Маршировка.	
10	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	
11	Ходьба между предметами.	
Бег		
12	Бег.	1. Отрабатывать навыки бега за учителем, за направляющим, в направлении к учителю, в разных направлениях. 2. Развивать ловкость, быстроту, внимание. 3. Стимулировать интерес к занятиям физической культурой
13	Бег по сигналу за направляющим.	
14	Бег в разных направлениях.	
15	Бег в разных направлениях.	1. Отрабатывать навыки бега за учителем, за направляющим, в направлении к учителю, в разных направлениях. 2. Развивать ловкость, быстроту, внимание. 3. Стимулировать интерес к занятиям физической культурой
Прыжки		
16	Подскоки на месте.	1. Вспомнить технику выполнения прыжков. 2. Совершенствовать строевые упражнения. 3. Закреплять понятия двигательных действий. 4. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.
Катание, бросание, ловля круглых предметов		
17	Прокатывать мяч двумя руками учителю.	1. Формировать навык удержания мяча, прокатывания и ловли. 2. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость. 3. Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.
18	Прокатывание мяча под дугу.	
19	Прокатывание мяча между предметами.	
20	Ловля мяча, брошенного учителем.	
Ползание и лазание		
21	Ползание на животе по прямой.	1. Совершенствование навыков лазанья, ползания.

22	Ползание на четвереньках.	2. Развитие ловкости, выносливости, координации движений.
23	Ползание в заданном направлении.	3. Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.
Построение и перестроение		
24	Построение в ряд.	1. Совершенствовать технику строевых приёмов на месте.
25	Построение парами.	2. Содействовать формированию правильной осанки.
26	Построение в колонну.	3. Воспитывать сознательность и активность на занятиях по физической культуре
Ходьба и упражнения в равновесии		
27	Ходьба по дорожке в заданном направлении.	1. Отрабатывать навыки ходьбы в заданном направлении, с предметами в руке.
28	Ходьба с предметом в руке.	2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность.
Бег		
29	Упражнение в беге в заданном направлении.	1. Отрабатывать навыки бега в заданном направлении, за учителем, в рассыпную.
30	Бег за учителем (по кругу, змейкой, по диагонали).	2. Развивать внимание, активность. 3. Способствовать развитию правильной осанки.
31	Бег след за учителем, по сигналу в рассыпную.	
Прыжки		
32	Подскоки на двух ногах.	1. Вспомнить технику выполнения прыжков. 2. Совершенствовать строевые упражнения.

		3.Закреплять понятия двигательных действий. 4.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.
Катание, бросание, ловля круглых предметов		
33	Прокатывание мяча между стоек гимнастической палкой.	1.Совершенствовать навык прокатывания мяча и цилиндров. 2.Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую
34	Прокатывание мячей разного диаметра руками, гимнастической палкой.	выносливость. 3.Воспитывать интерес к урокам физкультуры.
Ползание и лазание		
35	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1.Совершенствованиенавыковлазанья, ползания. 2.Развитие умения пролазать под дугой и в воротца.
36	Пролезание в воротца.	3.Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.
Ходьба и упражнения в равновесии		
37	Ходьба.	1.Повторить выполнение строевых команд.
38	Ходьба. Бег.	2.Учить навык перехода с шага на бег. 3.Содействовать воспитанию волевых качеств (терпения, смелости), внимания, целеустремленности .
Бег		
39	Бег по сигналу.	1.Отрабатывать навыки бега за учителем, в разных направлениях.
40	Бег по сигналу в заданном направлении.	2.Учить бегу в быстром и медленном темпе.
41	Быстрый и медленный бег.	3.Развивать ловкость, быстроту, внимание. 4.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.
Прыжки		
42	Подскоки.	1.Закрепить навык выполнения прыжков. 2.Учить выполнять подскоки с продвижением. 3.Закреплять понятия двигательных действий. 4.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей
43	Прыжки.	1.Закрепить навык выполнения прыжков.

44	Подскокис продвижениемвперёд.	2.Учитьвыполнятьподскокис продвижением. 3.Закреплять понятия двигательных действий. 4.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физическихкачеств,координационныхисилowychспособностей
Ползаниеилазание		
45	Ползаниена животе.	1.Совершенствованиенавыковлазанья,ползаниянаживотеи четвереньках.
46	Подлезаниеначетверенькахподдугой, рейкой.	2.Развитиедвигательныеумения. 3.Воспитаниедисциплинированности,организованности, трудолюбия, культуры движений.
Подвижныеигры		
47	П/и«Стой прямо».	1.Познакомитьсоспортивнымииграми,правиламиигры. 2.Учитьсоблюдатьправилаигр. 3.Расширитьпредставленияпосохранениюиукреплениюздоровья; 4.Способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, меткости, быстроты, координации движений.
48	П/и«Мысолдаты».	
49	П/и«Веселаяэстафета».	
50	П/и«Мячиккверху».	
51	П/и«Метков цель».	
52	П/и«Баскетбол».	
53	П/и«Солнышкойи дождик».	
Ходьбаиупражнениявравновесии.		
54	Ходьбасперешагиванием.	1.Развиватьравновесие,точностьдвижений. 2.Учитьориентировкевпространстве. 3. Содействовать воспитанию волевых качеств (терпения, смелости), внимания, целеустремленности .
55	Ходьбапо линиям.	
56	Ходьбапокоманде,меняянаправление.	
Ходьбаиупражнениявравновесии		
57	Перешагиваниечерезнезначительные препятствия.	1.Отрабатывать навыкиходьбы по кругу, через препятствия. 2.Формироватьумениедвигатьсяподмузыкусприхлопыванием. 3.Развивать координацию движений. 4.Воспитыватьчувствотоварищества,интерескуроку,умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в
58	Фигурнаямаршировка,дозированная ходьба с предметами и без.	

		достижения поставленных целей.
Бег		
59	Бег в заданном направлении.	1. Отрабатывать навыки бега с предметами, в разных направлениях.
60	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.	2. Совершенствовать навыки бега в быстром и медленном темпе.
61	Бег в быстром темпе по сигналу о остановка.	3. Развивать ловкость, быстроту, внимание. 4. Воспитывать интерес к уроку.
Подвижные игры		
62	П/и «По канату».	1. Познакомить с спортивными играми, правилами игры.
63	П/и «Слушай сигнал».	2. Учить соблюдать правила игр. 3. Способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, меткости, быстроты, координации движений. 4. Воспитывать настойчивость в достижении цели.
64	П/и «Метко в цель».	1. Учить соблюдать правила игры. 2. Способствовать развитию общей моторики.
65	П/и «Ты мне, я тебе».	1. Учить взаимодействовать друг с другом. 2. Способствовать развитию внимания.
66	П/и «Боулинг».	1. Познакомить с правилами игры. 2. Учить соблюдать правила игр. 3. Способствовать развитию силы, ловкости, меткости, координации движений. 4. Воспитывать настойчивость в достижении цели.
67	П/и «Полоса препятствий».	1. Способствовать развитию силы, быстроты, выносливости, координации движений.
68	П/и «Лови-бросай».	1. Способствовать развитию ловкости, развитию пространственного ориентира. 2. Учить соблюдать правила игры.

7. Материально-техническое оснащение образовательной деятельности

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон;
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.