

Рассмотрена на заседании
методического объединения
Протокол № 1
«23» августа 2023 г.

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 14
«24» августа 2023 г.

Утверждена: приказ № 134-00
от «24» августа 2023 г.

Директор МБОУ «Камбарская
СОШ № 2»
М.А. Вяткина



Адаптированная образовательная программа
обучающихся с умственной отсталостью
(вариант 2)
«Адаптивная физкультура»
6 класс

Составитель: Вахитова А.Р.,
учитель -логопед

г.Камбарка

2023-2024 учебный год

Адаптированная основная общеобразовательная программа на 2023-2024 учебный год по физической культуре для индивидуального обучения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АООП; с использованием примерной комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы, авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич (Москва, Просвещение, 2018 г.)

УМК: В.И. Лях Физическая культура 5-7классы (Москва, Просвещение 2018).

Количество часов в неделю- 1

Количество учебных недель-34

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,

излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

обучающийся **получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения; история зарождения олимпийского движения в России; олимпийское движение в России (СССР); выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх; краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр; физическая культура в современном обществе; организация и проведение пеших туристских походов; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека; физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств; организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств; техническая подготовка; техника движений и ее основные показатели; всестороннее и гармоничное физическое развитие; адаптивная физическая культура; спортивная подготовка; здоровье и здоровый образ жизни; профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования; закаливание организма; правила безопасности и гигиенические требования; влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности; проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и

телосложения; восстановительный массаж; проведение банных процедур; доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой; выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен); планирование занятий физической культурой; проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой; организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью; оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок); измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели; индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики

Тестирование наклона вперед из положения стоя; тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с; тестирование подтягиваний и отжиманий; тестирование виса на время; кувырок вперед; кувырок вперед с разбега и через препятствие; кувырок назад; стойка на голове и на руках; гимнастические упражнения; висы; круговая тренировка; прыжки в скакалку; прыжки в скакалку в тройках; лазанье по канату в два приема; вращение обруча; опорный прыжок.

Легкая атлетика

Тестирование бега на 30м с высокого старта; челночный бег; тестирование челночного бега 3 x 10м; тестирование бега на 60 м с высокого старта; тестирование метания мешочка на дальность; техника прыжка с разбега; прыжок в длину с разбега на результат; тестирование метания малого мяча на точность; тестирование прыжка в длину с места;полоса препятствий; усложненная полоса препятствий; прыжок в высоту с прямого разбега; прыжок в высоту способом «перешагивания»; броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы»; броски набивного мяча правой и левой рукой; тестирование прыжка в длину с места; тестирование метания малого мяча на точность; беговые упражнения; бег на 1000 м.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах; ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками; попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах; попеременный одношажный ход на лыжах; одновременный одношажный ход на лыжах; подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах; подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах; передвижение и спуск на лыжах «змейкой»; подвижная игра на лыжах «Накаты»; подвижная игра на лыжах «Подними предмет»; прохождение дистанции 2 км на лыжах.

Спортивные игры

Техника паса в футболе; броски и ловля мяча в парах; броски мяча в парах на точность; броски и ловля мяча в парах; броски и ловля мяча в парах у стены; подвижная игра «Осада города»; броски и ловля мяча; упражнения с мячом; ведение мяча; подвижные игры; броски мяча через волейбольную сетку; подвижная игра «Пионербол»;

упражнения с мячом; волейбольные упражнения; контрольный урок по волейболу; баскетбольные упражнения; спортивная игра «Баскетбол»; футбольные упражнения; спортивная игра «Футбол»; спортивные игры; подвижные и спортивные игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	8
3.	Гимнастика с элементами акробатики	7
4.	Лыжная подготовка	6
5.	Спортивные игры	13
	Всего:	34

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Кол-во уроков	Тема урока
1.	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.
2.	1	Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель
3.	1	Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель
4.	1	Метание малого мяча с разбега на результат. Развитие выносливости
5.	1	Метание малого мяча с разбега на результат. Развитие выносливости
6.	1	Бег на средние и длинные дистанции
7.	1	Бег на средние и длинные дистанции
8.	1	Бег на средние и длинные дистанции
9.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
10.	1	Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра.
11.	1	Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра.
12.	1	Соединение всех элементов акробатики. Развитие гибкости.
13.	1	Соединение всех элементов акробатики. Развитие гибкости.
14.	1	Опорные прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.
15.	1	Опорные прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.
16.	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Построение на лыжах. Скользящий шаг.
17.	1	Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного хода.
18.		Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного хода.
19.		Техника одновременного бесшажного хода. Игры на лыжах.

20.		Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Игры на лыжах
21.		Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Игры на лыжах
22.		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Передвижения волейболиста.
23.		Передачи мяча двумя руками сверху над собой. Игра в пионербол.
24.		Передачи мяча двумя руками сверху над собой. Игра в пионербол.
25.		Передачи мяча двумя руками сверху над собой. Игра в пионербол.
26.		Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.
27.		Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.
28.		Техника ведения мяча змейкой.
29.		Техника ведения мяча змейкой.
30.		Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Развитие координационных качеств.
31.		Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Развитие координационных качеств.
32.		Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.
33.		Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.
34.		Игра в мини-баскетбол.

Список литературы:

1. **Программа** специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, Подготовительный, 5-9 классы под редакцией В.В. Воронковой. - Москва, «Просвещение», 2020 год.
2. Сборник Программ по физической культуре для образовательных учреждений, реализующих адаптированные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой умственной отсталостью), под редакцией М.М. Креминской.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры.
4. В. И. Лях, А. А. Зданевич, Москва, Просвещение, 2018 г.