

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ясновская средняя общеобразовательная школа»
имени адмирала Владимира Григорьевича Егорова

Согласовано
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2023г.

Утверждено
Директор
МАОУ «Ясновская СОШ»
имени адмирала В.Г.Егорова
И.В.Коробова
Приказ № 100/1 от 30.08.2023г.



**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре для обучающихся
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
7 класс
2023 – 2024 учебный год**

Программу составила
Бородина А.Д.
учитель физкультуры

Пояснительная записка

Программа составлена на основе: АООП для детей с УО МАОУ «Ясновская СОШ» имени адмирала В.Г.Егорова основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха

Учебник - для общеобразовательных учреждений В.И. Лях «Физическая культура. 5-7 классов» (М.: Просвещение) 2014г. Программа по физической культуре для обучающихся 7 класса является логическим продолжением соответствующей учебной программы начальной школы.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе (для детей с нарушениями интеллекта); находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических эффектов.

У многих учащихся отличаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы; у многих замечено отставание в росте, весе непропорциональное телосложение и т.д.; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях - проявляются только при увеличении физической нагрузки. Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно- временной организации моторного акта. Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры. Дети с хорошо развитой моторикой - это обуславливает необходимость дифференцированного индивидуального подхода.

Учитель физкультуры должен хорошо знать потенциальные возможности каждого ученика; специфику каждого нарушения.

Учитель должен плотно работать с врачом - только так можно успешно решать коррекционные задачи, стоящие перед ним.

Особого внимания требуют дети с эпилепсией, заболеваниями ЦНС - для них важен особый охраняемый режим, исключающий перегруз.

В 7 классе, в условиях инклюзии, обучаются дети с задержкой психического развития (основание – заключение областной ПМПК). Коррекционно-развивающая работа с данной категорией учеников проводится по следующим направлениям:

1. Совершенствование сенсомоторного развития:

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- развитие навыков каллиграфии;
- развитие артикуляционной моторики.
- оптико-пространственной ориентации,
- зрительно-моторной координации и др.

2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие пространственных представлений ориентации;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти;
- развитие фонетико-фонематических представлений, формирование звукового анализа.

3. Развитие основных мыслительных операций:

- навыков соотносительного анализа;
- навыков группировки и классификации (на базе овладения основными родовыми понятиями);
- умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;
- умения планировать деятельность;
- развитие комбинаторных способностей.

4. Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (релаксационные упражнения для мимики лица, драматизация, чтение по ролям и т.д.).

6. Развитие речи, овладение техникой речи.

7. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

8. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

В процессе реализации образовательной программы по физической культуре решаются коррекционно-развивающие задачи:

- коррекция внимания (произвольное, непроизвольное, устойчивое, переключение внимания, увеличение объёма внимания) путём выполнения упражнений, заданий;

- коррекция и развитие связной устной речи (регулирующая функция, планирующая функция, анализирующая функция, орфоэпически правильное произношение, пополнение и обогащение пассивного и активного словарного

запаса, диалогическая и монологическая речь) через изучение и выполнение физических упражнений;

- коррекция и развитие памяти (кратковременной, долговременной) путём выполнения упражнений;

- коррекция и развитие зрительного восприятия;

- развитие слухового восприятия;

- коррекция и развитие тактильного восприятия;

- коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности, соразмерности движений);

- коррекция и развитие мыслительной деятельности (операций анализа и синтеза, выявления главной мысли, установление логических и причинно-следственных связей, планирующая функция мышления);

- коррекция и развитие личностных качеств учащихся, эмоционально-волевой сферы (навыков самоконтроля, усидчивости и выдержки, умения выражать свои чувства).

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;

- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;

- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

- воспитание устойчивых морально-волевых качеств;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Программа по физкультуре состоит из следующих разделов: гимнастика; акробатика; легкая атлетика; подвижные и спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить все направления учебного предмета физическая культура.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания.

Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.
Пользование баней.

Волейбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Лёгкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Задачи физического воспитания учащихся 7 класса **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

В 7 классе в условиях инклюзии обучаются дети с задержкой психического развития (основание – заключение областной ПМПК).

Коррекционно-развивающая работа с данной категорией учеников проводится по следующим направлениям:

1. Совершенствование сенсомоторного развития:

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- развитие навыков каллиграфии;
- развитие артикуляционной моторики.
- оптико-пространственной ориентации,
- зрительно-моторной координации и др.

2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие пространственных представлений ориентации;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти;
- развитие фонетико-фонематических представлений, формирование звукового анализа.

3. Развитие основных мыслительных операций:

- навыков соотносительного анализа;
- навыков группировки и классификации (на базе овладения основными родовыми понятиями);
- умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;
- умения планировать деятельность;
- развитие комбинаторных способностей.

4. Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (релаксационные упражнения для мимики лица, драматизация, чтение по ролям и т.д.).

6. Развитие речи, овладение техникой речи.

7. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

8. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

В процессе реализации образовательной программы по физической культуре решаются коррекционно-развивающие задачи:

- коррекция внимания (произвольное, непроизвольное, устойчивое, переключение внимания, увеличение объёма внимания) путём выполнения упражнений, заданий

- коррекция и развитие связной устной речи (регулирующая функция, планирующая функция, анализирующая функция, орфоэпически правильное произношение, пополнение и обогащение пассивного и активного словарного запаса, диалогическая и монологическая речь) через выполнение ... (в соответствии с предметом)

- коррекция и развитие памяти (кратковременной, долговременной) путём выполнения упражнений

- коррекция и развитие зрительного восприятия

- развитие слухового восприятия

- коррекция и развитие тактильного восприятия

- коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности, соразмерности движений)

- коррекция и развитие мыслительной деятельности (операций анализа и синтеза, выявления главной мысли, установление логических и причинно-следственных связей, планирующая функция мышления)

- коррекция и развитие личностных качеств учащихся, эмоционально-волевой сферы (навыков самоконтроля,

15	Кроссовая подготовка.	3
16	Зачетный урок. Кроссовая подготовка.	1
17	Шашки	1
Баскетбол (12 часов).		
Воспитание чувства коллективизма.		
Воспитание дисциплинированности.		
Выработка представлений об основных видах спорта.		
18	Ведение мяча.	1
19	Основы рационального питания.	1
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1
21	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
22	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
23	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
24	Вырывание и выбивание мяча.	1
25	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов.	1
26	Весёлые эстафеты.	1
27	Взаимодействие двух игроков.	1
28	Взаимодействие двух игроков. Индивидуальная игра.	1
29	Азбука безопасного поведения	1
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа).		
Развитие координационных и координационных способностей.		
30	Кувырок вперед назад.	1
31	Мост из положения лежа на спине.	1
32	Упражнение в висе и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1
33	Опорный прыжок	1
Волейбол (18 часов).		
Воспитание чувства коллективизма.		
Воспитание дисциплинированности.		
Выработка представлений об основных видах спорта.		
34	Стойки и передвижения, повороты и остановки	1
35	Стойки и передвижения, повороты и остановки	1
36	Прием и передача мяча	1
37	Прием и передача мяча	1
38	Прием и передача мяча	1
39	Прием и передача мяча	1
40	Прием и передача мяча	1
41	Прием и передача мяча	1
42	Нижняя подача мяча.	1
43	Нижняя подача мяча.	1
44	Нижняя подача мяча.	1
45	Развитие ловкости, силы и скорости.	1
46	Развитие ловкости, силы и скорости.	1

47	Тактика игры. Учебная игра.	1
48	Тактика игры. Учебная игра.	1
49	Тактика игры. Учебная игра.	1
50	Тактика игры. Учебная игра	1
51	Тактика игры. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (19 часов)		
Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой. Овладение основами разнообразных жизненно важных движений.		
52	Лапта.	1
53	Бег на скорость 30, 60 м.	1
54	Зачетный урок. Бег на результат 30 м.	1
55	Лапта.	1
56	Зачетный урок. Бег на результат 60 м.	1
57	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
58	Зачетный урок. Прыжок в длину способом согнув ноги.	1
59	Метание тяжелого мяча на дальность	1
60	Лапта.	1
61	Зачетный урок. Метание тяжелого мяча на результат.	1
62	Равномерный бег 6 минут	1
63	Лапта.	1
64	Равномерный бег 8 мин	1
65	Лапта.	1
66	Кроссовая подготовка.	1
67	Зачетный урок. Кроссовая подготовка.	1
68	Техника прыжков в длину с разбега	1
69	Зачетный урок. Прыжки в длину с разбега	1
70	Промежуточная аттестация	1

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010.
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1 – 5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.