

Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Адаптивная физкультура»

для обучающихся 7 «Б» класса

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) в соответствии с требованием ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и следующих нормативных документов:

1. Действующие законы в сфере образования Российской Федерации.
2. Действующие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях».
3. Устав ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа».
4. Учебный план ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа» на текущий учебный год.
5. Иные действующие нормативно-правовые документы ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа».

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний, умений и навыков которые необходимы им для социальной адаптации. В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у **школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.**

Программа предмета ориентирована на контингент обучающихся, имеющих легкую степень умственной отсталости и состоит из базовой и вариативной части. Базовая часть представлена следующими разделами: «Основы знаний», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Коррекционно-развивающая подготовка» Вариативная часть представлена материалом по подвижным играм и изучению игры в баскетбол, хоккей на полу. Данная программа для 7 класса формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Наименование	предмет «Адаптивная физкультура»
--------------	----------------------------------

Учебно-методические материалы	Печатные пособия, дидактический материал, учебно-практическое оборудование, технические средства обучения, презентации (для изучения программного материала), видеоролики по видам спорта, видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.
Цель изучения предмета	Основной целью изучения данного предмета является всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.
Задачи	<p>Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:</p> <p>Образовательные: <i>создавать условия для:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — формирование двигательных умений и навыков; — развитие двигательных способностей в процессе обучения — укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; — раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности; — формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; — поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне; — формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности; — овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. <p>Коррекционно-развивающие: <i>создавать условия для:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — коррекция нарушений физического развития; — коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; <p>Воспитательные: <i>создавать условия для:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений; - воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта; — воспитание нравственных качеств и свойств личности.
Срок реализации рабочей программы	1 год
Место учебного курса в учебном плане	Учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к обязательной части учебного плана ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа». Согласно учебному плану на изучение

	предмета «Адаптивная физкультура» в 7 классе отведено 3 часа в неделю, 102 часа в год, 34 учебные недели.
Планируемые результаты освоения программы	<p>Личностные результаты:</p> <p>В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.</p> <p>В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.</p> <p>В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</p> <p>В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> <p>Предметные результаты.</p> <p>Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p><u>минимальный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – знания об адаптивной физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; – демонстрация правильной осанки; видов стилизованной

ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);

- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры;

достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации адаптивной физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);

	<ul style="list-style-type: none"> – подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); – выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; – участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; – знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; – доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; – объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; – использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; – пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; – правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; – правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.
<p>Методы организации взаимодействия на уроке</p>	<p>При организации учебного процесса используется следующая система уроков:</p> <p>Комбинированный урок – предполагает выполнение работ и заданий разного вида.</p> <p>Урок – игра - на основании игровой деятельности учащиеся познают новое, закрепляют изученное, отрабатывают различные учебные навыки.</p> <p>Урок - соревнование - вырабатывает у учащихся умения, навыки и закрепление ранее изученных элементов.</p> <p>Контрольный урок – проверка изученных навыков.</p>
<p>Содержание учебного предмета</p>	<p style="text-align: center;">Теоретические сведения</p> <p>Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.</p> <p style="text-align: center;">Гимнастика</p> <p style="text-align: center;">Теоретические сведения</p> <p>Виды гимнастики в школе.</p> <p style="text-align: center;">Практический материал</p> <p>Построения, перестроение. Размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три на месте. Перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте, повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаше шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по</p>

диагонали, «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. КРП

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различным положением рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метании. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

Упражнения на дыхание. Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола, от скамьи с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание — разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево — вправо; подтягивание на перекладине; подъем ног на гимнастической стенке; приседание.

Упражнения, укрепляющие осанку. Силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренных суставов.

Упражнения для расслабления мышц. Рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера.

Упражнения для развития координации движений. Поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед — левая в сторону; правая нога назад на носок — левая на месте. Поочередные однонаправленные движения руки ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Построение в колонну по два с соблюдением заданного расстояния (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытым глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской раз личных предметов и т. д) Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. *Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м).* Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Определить самого точного ученика. Эстафета для 2—3 команд. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передача мяча вдвое медленнее. Определить самую точную команду. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.

Гимнастика

Упражнения с предметами

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палка вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

Упражнения со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед и в стороны, влево, вправо с различных исходных положений (стоя, сидя на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогнуться назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

Упражнения с набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.

Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние 15 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой сидя, стоя.

Лазанье. Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество). Равновесие.

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, Бег по коридору шириной 10— 15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Практический материал

Ходьба. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

Бег. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4— 5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4х6 м

Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.

Прыжки. Запрыгивание на препятствие высотой 60-80см. Во время бега прыжки вверх Запрыгивание препятствия высотой прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой ноги, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см); движение рук и ног в полете.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» переход через планку.

Метание. Метание набивного мяча весом до 2—3-кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2 —3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность разбега по коридору шириной 10 метров.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры

Коррекционные игры

Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

Игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и игры с переноской груза, игры на лыжах

Спортивные игры *Теоретические сведения*

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.

Пионербол

Теоретические сведения

Тактика командной игры.

Практический материал

Учебные игры с учетом ранее изученных правил. Игры против

	соперника, перемещение вправо и влево, вперед назад. Занятие правильного положения на игровом поле.
Формы контроля при реализации учебной программы	Основными формами контроля по данному предмету являются: ТК, ПК, ИК

Утверждено: