

«Рассмотрена»
На Педагогическом совете
протокол № 10 от 24.06 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ в п. Михайлово»
_____/ Т.А. Рябых/
Приказ от «24» июня 2022г. №135

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету физическая культура

«Адаптивная физкультура» , 6 класс, (2 вариант)

2022 – 2023 учебный год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2); авторской программы В.В. Воронковой Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, Подготовительный, 5-9 классы под редакцией В.В. Воронковой. - Москва, «Просвещение», 2013 год.

Рабочая программа создана для обучающихся с умеренной умственной отсталостью и разработана с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей, обучающихся с умеренной умственной отсталостью. Программный материал по учебному предмету «Адаптивная физкультура» предусматривает обучение школьников с 1 по 9 класс.

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.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Адаптивная физкультура» относится к образовательной области «Физическая культура». Программа предусматривает следующее количество часов: 6 класс – 1 час в неделю – 35 учебных недели; всего - 35 часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

№п/п	Раздел (тема)	Результаты освоения
1.	Теория. Основы знаний	<p><u>Личностные результаты</u> овладение навыками коммуникации при общении со сверстниками в совместной деятельности.</p> <p><u>Метапредметные результаты:</u> Регулятивные УД: организующие умения: вовремя приходить на занятие, организованно входить, знать и выполнять правила внутреннего распорядка, санитарно-гигиенические требования. Познавательные УД: умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p><u>Предметные результаты:</u> <i>Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.</i> Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.</p>
2.	Легкая атлетика.	<p><u>Личностные результаты</u> положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней.</p> <p><u>Метапредметные результаты:</u> Регулятивные УД: умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем; умение формулировать совместно с учителем задание.</p> <p>Познавательные УД: умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;</p> <p>Коммуникативные УД:</p>

		<p>сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других.</p> <p><u>Предметные результаты:</u> <i>Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:</i> освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.</p>
3.	Гимнастика.	<p><u>Личностные результаты</u> положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней.</p> <p><u>Метапредметные результаты:</u> <u>Регулятивные УД:</u> умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем; умение формулировать совместно с учителем задание.</p> <p><u>Познавательные УД:</u> умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;</p> <p><u>Коммуникативные УД:</u> сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других.</p> <p><u>Предметные результаты:</u> <i>Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:</i> освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.</p>
4.	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	<p><u>Личностные результаты</u> положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней.</p> <p><u>Метапредметные результаты:</u> <u>Регулятивные УД:</u> умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем; умение формулировать совместно с учителем задание.</p> <p><u>Познавательные УД:</u> умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;</p> <p><u>Коммуникативные УД:</u> сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других.</p> <p><u>Предметные результаты:</u> <i>Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:</i> освоение двигательных навыков, последовательности движений,</p>

		развитие координационных способностей; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Теория. Основы знаний. Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и спортивной площадке.

Легкая атлетика. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. Расчет, построение в колонну. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями.

Гимнастика. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание. Упражнения на гимнастической лестнице, упражнения на пресс. Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты. Игры на развитие памяти, внимания. Игры с прыжками, бегом, сметанием. Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Игры, направленные на совершенствование функции дыхания, на формирование и коррекцию осанки.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы, раздела	Общее количество часов	Вид контроля в зависимости от специфики предмета			
			Контрольные нормативы			
			вводный	тематический	полугодий	годовой
1.	Теория. Основы знаний.	в течении год				
2.	Легкая атлетика	15				
3.	Гимнастика с основами акробатики	10				
4.	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	10				
	Всего часов	35				