

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18
ИМЕНИ ДМИТРИЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА ШЕМЕТОВА
ПОСЁЛКА ЗАВОДСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЕЙСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ ООШ №18 им. Д.А. Шеметова пос. Заводской
МО Ейский район
от "30" августа 2024 года протокол №1
Директор _____ И.Л. Лущик

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету: физическая культура

Составил учитель физической культуры: Кубышкин Виктор Сергеевич

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 8 класса в количестве 68 часов составлена на основе:
-федерального компонента государственного стандарта общего образования;
-учебного плана МБОУ ООШ № 18 им. Д.А. Шеметова пос. Заводской МО Ейский район на 2024 – 2025 уч.год для обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 1)

1. Пояснительная записка.

Цель программы: коррекция дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых учащихся.

Задачи программы:

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Занятия адаптивной физической культурой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков.

Занятия физической культурой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков

Рабочая программа по физической культуре в 8 классе в соответствии ОБУП и Учебным планом школы -VIII вида рассчитана на 34 учебных недели.

Распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов по рабочей программе осуществляется следующим образом:

Тема	Количество часов
Вводный урок.	1
Лёгкая атлетика.	28
Гимнастика.	18
Спортивные и подвижные игры.	21
Итого	68 часа

Планирование коррекционной работы

1. Развитие зрительного восприятия и зрительной памяти:

-развитие зрительного восприятия при выполнении упражнений с гимнастическими палками, большими и малыми мячами.

- коррекция устойчивости внимания;

- броски мяча в кольцо.

2. Развитие слухового восприятия и слуховой памяти:

- развитие слухового восприятия на задания со слов учителя и выполнение команд учителя;

- развитие механической и слуховой памяти при проведении разминки;

- выполнение основных команд: «Раняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте стой!», «Шагом марш!»

3. Развитие импрессивной речи:

- формирование умений слушать речь отвечающих и учителя;

- развитие умения выполнять определенные задания, упражнения.

4. Развитие пластичности и гибкости:

- через гимнастические упражнения

- лазанье по наклонной гимнастической скамейке, перелазание через скамейку произвольным способом.

5. Коррекция мышления.

- совершенствовать навыки и умения полученные ранее;

- развитие логического мышления на всех этапах урока;

- соблюдения правил техники безопасности.

6. Коррекция познавательной деятельности:

- активизировать познавательную деятельность развивающими вопросами, нестандартными заданиями:

- создание проблемных ситуаций, частичного поиска;

- вовлекать учащихся в творческие задания: (разминка в виде игры).

7. Коррекция и развитие двигательной активности:

- бег и ходьба по диагонали, змейкой, с перешагиванием препятствий;

- чередование бега с ходьбой.

3. Основное содержание предмета.

Упражнения на дыхание.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

Основные положения и движения.

Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью.

Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем

Упражнения на формирование правильной осанки.

Принятие правильной осанки стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости.

Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения.

Прохлопывание простого ритмического рисунка.

Ходьба и бег

Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию

Прыжки.

Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета.
Спрыгивание с высоты

Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

Лазание, перелазание, подлазание.

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Упражнения на равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.

Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.

Расхождение при встрече вдвоем на полосе, шириной 20-30 см.

Игры

«Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки.

«Сделай фигуру», «Вот так поза», «Поймай комара», «Лошадки», «Береги руки».

Возможные предметные результаты освоение АООП:

знать/понимать

- важность, необходимость занятий физической культурой для укрепления и поддержания здоровья.
- выполнять упражнения на выработку правильного дыхания (по показу учителя);
- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя с большей амплитудой, чем во 2 классе;
- выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- выполнять простейшие упражнения на равновесие;
- выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом и гимнастической палкой;
- выполнять простейшие упражнения на лазание, подлазание, перелазание;
- выполнять простейшие упражнения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками;
- играть в игры по инструкции педагога.

Оценка выявления предметных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

0 – не выполняет/ не понимает не узнаёт объект

1 – выполняет с помощью учителя/ не всегда понимает, не всегда узнает объект.

2 – выполняет по инструкции по образцу;

3 – выполняет самостоятельно/ понимает, узнаёт объект.

7. Календарно-тематическое планирование.

п/п	Тема урока	Виды деятельности	Общее количество часов	Кол-во часов, преподаваемых учителем	Дата
1	Упражнения на дыхание.	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох. Из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки», «Косари», «Сдуваем шарик», «Насос». Глубокий вдох через нос и выдох через рот.	2	2	
2	Основные положения и движения.	Вращение головой – «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца	8	8	

		<p>остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам – движение рук из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями». Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны – «Насос». Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и пережат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.</p>			
3	Упражнения на формирование правильной осанки.	<p>Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с</p>	4	4	

		сохранением правильной осанки, руки за спину.			
4	Ритмические упражнения.	Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнения в медленном темпе.	12	10	
5	Ходьба и бег.	Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.	8	8	
6	Прыжки.	Прыжки на двух ногах с передвижением вперед. Подпрыгнуть вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.	8	8	
7	Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища	8	8	

		<p>вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне. Переноска 3-4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов</p>			
8	Лазание, перелазание, подлазание.	<p>Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Пролазание через обруч, стоящий вертикально. Подлазание под препятствие на четвереньках. Перешагивание через гимнастическую палку.</p>	4	4	
9	Упражнения на равновесие.	<p>Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две-три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.</p>	4	4	

10	Игры	<p>«Пузырь», «Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.</p> <p>«Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараясь поймать комара.</p> <p>«Лошадки» - лошадка, кучер – бег парами.</p> <p>«Береги руки». Водящий старается ударить играющих по рукам.</p>	8	12	
	Итого:		68ч	68ч.	