

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа п.г.т. Междуреченск муниципального района
Сызранский Самарской области**

Рассмотрена
на заседании МО учителей
естественно
математического цикла
Председатель МО

Колчева И.Э.

Протокол № 1
от « 28 » августа 2020г.

Проверена
Заместитель
директора по УВР

Лещева Е.Г.
« 28 » августа 2020 г.

Утверждена
Приказом № 201/2
от « 28 » августа 2020 г.
Директор ГБОУ СОШ
п.г.т. Междуреченск

Шапошникова В.В.

Адаптированная рабочая программа основного общего образования

по предмету «Адаптивная физкультура»

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

ВАРИАНТ 2

7 класс

2020 г.

Адаптированная рабочая программа основного общего образования по предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Вариант 2 составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г.
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г № 1599.
- Приказа Минобрнауки России от 23.12.2020 № 766 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".
- Письма Минобрнауки РФ от 18.04.2008 АФ- 150/06 "О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми- инвалидами".
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 2 ГБОУ СОШ п.г.т. Междуреченск;
- запросов участников образовательных отношений.

ИУП ГБОУ СОШ п.г.т. Междуреченск для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 2 предусматривает на освоение предмета 34ч. в год из расчета 1ч. в неделю.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Метапредметные результаты:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- знания о 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, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- ✓ представление о состоянии и организации 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;

- ✓ знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для 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),
- ✓ подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- ✓ участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ знание особенностей физической культуры разных народов, связи 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;
- ✓ правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

2. Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Основы теоретических знаний. История физической культуры и спорта. Основы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Личная гигиена.

Правила поведения на уроках и правила пользования инвентарем. Урок – беседа о необходимости сохранения здоровья. 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. Упражнения по аэробике.

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. Гигиена зрения. Правила работы за компьютером.

Упражнения для глаз. Ритмические упражнения. Прохлопывание и притопывание простого ритмического рисунка. Ходьба и бег. Прыжки. 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 на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета. Спрыгивание с небольшой высоты. Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов. Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

Обучение ходьбе на лыжах: торможение, подъем, скольжение

Игры: «*Кто быстрее?*» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «*Сделай фигуру*», «*Вот так поза*», «*Поймай комара*».

«Узнай по голосу». Олимпийское движение. История Олимпийского движения. Россия и олимпийское движение. Параолимпиады - проявление силы и воли человека.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы/раздела

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1.	Гимнастика с элементами аэробики	12
	История физкультуры и спорта	2
	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
	Ритмические упражнения	8
2.	Легкая атлетика	3
3.	Лыжная подготовка	8
4.	Подвижные игры. Знакомство с параолимпийскими играми	11
	Подвижные игры	6
	Олимпийское движение	3
	Параолимпиады	2
		Итого: 34ч.