

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Иркутская область

Управления образования администрации Тайшетского района

МКОУ "Облепихинская ООШ "

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей *предметников*



Павлова К.В.

Протокол от «24» мая
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



Лень И.В.

Приказ № 1 от «31» мая
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Миронова Т.В.

Приказ № 57 от «31» мая
2023 г.

**Рабочая программа для слабослышащих и
позднооглохших учащихся с легкой умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)**

учебного курса «Физическая культура»

для 8-9 классов

Облепиха 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся с легкой и умеренной степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) на основе ФАООП УО, ФГОС УО и Положения о рабочей программе МКОУ «Облепихинская» ООШ».

Цели изучения учебного предмета «Адаптивной физической культуры»

Основная цель изучения адаптивной физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с нарушениями слуха с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей. Полноценное развитие обучающихся с нарушениями слуха с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), невозможно без адаптивного физического воспитания. Основной формой реализации адаптивного физического воспитания являются уроки АФК. Уроки АФК обеспечивают необходимый уровень физического развития и коррекцию отклонений в двигательной сфере. Программа по АФК для обучающихся с нарушениями слуха с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено специфическими чертами развития как физической, так психической и речевой сферы обучающегося с нарушениями слуха. Программа имеет коррекционную направленность и разработана с учетом особенностей развития обучающихся указанной категории. Она содействует всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма. Коррекционная направленность занятий АФК дает возможность в значительной степени компенсировать двигательные нарушения у обучающихся с нарушениями слуха, в том числе с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями), обеспечить удовлетворение их особых образовательных потребностей.

Цели коррекционно-развивающей работы «Адаптивной физической культуры»

Основные: Основные цели, реализуемые в ходе уроков адаптивной физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военнопатриотической подготовке.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых качеств.
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

Место учебного предмета «Адаптивной физической культуры» в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область

«Физическая культура» и является обязательным для изучения. Учебным планом на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» – в 8 классе - 102 часа, в 9 классе - 102 часа.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Программа полностью соответствует требованиям ФГОС, раскрывая и детализируя специальные условия и подходы к организации деятельности обучающихся с нарушениями слуха, направленной на присвоение ими культурно-исторического общественного опыта, системы ценностей, включая воспитание ответственной активной гражданской позиции, ориентированной на сохранение, созидание и сотрудничество.

Воспитательный потенциал учебного предмета реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности. **Деятельность учителя с учетом программы воспитания:**

- привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизация познавательной деятельности обучающегося;
- устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующие позитивному восприятию требований и просьб учителя;
- побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально-значимой информации;
- высказывать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей в контексте содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура»;
- привлекать внимание обучающихся к гуманитарным проблемам общества;
- проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты освоения учебного предмета

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России).

2. Развитое сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.
3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».
5. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
6. Развитие эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.
7. Готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом.

Предметные результаты освоения учебного предмета.

8 класс

Учащиеся должны знать (минимальный уровень): с помощью педагога и вспомогательного материала (карточки, наглядные пособия и т.д.) организацию физической культуры и спорта в России, в том числе Олимпийского и Паралимпийского движений, Специальных олимпийских игр. Основные физические качества человека - сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация. Знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела).

Учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- осуществлять подачу строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- по видам спорта:
- демонстрировать технику лыжных ходов;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне; выполнять опорные прыжки через козла;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных, спортивных игр и соревнований;
- с максимальной скоростью пробегать 30-60 метров, выполнять прыжок в длину с места, с разбега, прыжок в высоту;
- метать малый мяч с места и с разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

9 класс

Учащиеся должны знать (минимальный уровень): с помощью педагога и вспомогательного материала (карточки, наглядные пособия и т.д.) организацию физической культуры и спорта в России, в том числе Олимпийского и Паралимпийского движений, Специальных олимпийских игр. Основные физические качества человека - сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация. Знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела, пульс).

Учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использовать разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;

- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом особенностей развития обучающихся с нарушениями слуха с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их индивидуальных возможностей.

«Знания о физической культуре»

8 класс

Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и местам проведения занятий. Физическая культура и спорт в России. Летние и зимние Паралимпийские игры.

«Гимнастика»

В программу занятий по гимнастике включаются: Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Техника безопасности на занятиях акробатикой. Требования к обуви и форме. Физическое качество «гибкость» и «сила» с помощью каких упражнений её можно развить. Практический материал: строевые упражнения – построение в колонну по 1,2,3,4 и обратно в движении. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Элементы акробатики:

- перекаты в сторону в широкой группировке из положения неглубокого приседа, лежа на спине;

- кувырки – вперёд (в стойку на лопатках), назад, боком;

- стойки и их разновидности - на лопатках, на голове у опоры (с согнутыми ногами), на руках с опорой ступнями о какое - либо возвышение или стену;
- мосты в различных вариантах, шпагаты и полушпагаты.
- опорный прыжок через козла ноги врозь и согнув ноги;
- лазание по канату в два приема;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- упражнения на перекладине (висы).

«Лёгкая атлетика»

В программу занятий по легкой атлетике включаются: Теоретические сведения. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту и длину, бегу и ходьбы. Фазы прыжка в высоту и в длину с разбега. Физическое качество «быстрота» с помощью каких упражнений можно развить быстроту.

Практический материал:

- специальные беговые упражнения;
- техника бега: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 30, 60 м, 100м, челночный бег 3x10 м;
- медленный бег на выносливость 700-900 м.;
- эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью (на развитие скоростных и координационных способностей).
- кросс до 5 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка (на развитие выносливости)
- техника прыжка в длину: прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- прыжки и многоскоки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (на развитие скоростно-силовых способностей);
- метание мяча на дальность, в вертикальную цель, в движущуюся цель.

«Лыжная подготовка»

В программу занятий по лыжной подготовке включаются:

Теоретические сведения. Занятия лыжным спортом как средство закаливания организма.

Физическое качество «выносливость» с помощью каких упражнений можно развить.

Практический материал:

- передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, одновременный одношажный ход и коньковые лыжные ходы;
- передвижение на скорость на отрезках до 100 м;
- спуск в «аэродинамической стойке», спуск с пологих склонов с преодолением простейших препятствий; подъём «лесенкой» на короткие и крутые склоны; передвижение на лыжах в медленном темпе от 900-1000 м; игры на лыжах;
- общеразвивающие упражнения с элементами лыжного шага (для развития движений, осанки, дыхания и координации);
- игры на лыжах: «Самый меткий», «Эстафеты на лыжах».

«Подвижные игры»

Практический материал. Коррекционные игры. Игры – задания: с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

«Спортивные игры»

«Волейбол»

В программу занятий включаются:

Теоретические сведения. Освоение техники приема и передачи мяча. Развитие скоростно – силовых качеств.

Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя передача в прыжке. Нижняя и верхняя прямая подача с 4 – 8 м от сетки. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбол. Игры с элементами волейбола и пионербола. Игры (эстафеты) с мячами.

«Баскетбол»

В программу занятий включаются:

Теоретические сведения. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Освоение техники ведения мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча. Развитие физических качеств.

Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подводящие упражнения коррекционно-развивающей направленности. Игры с элементами баскетбола.

«Настольный теннис» (в случае отсутствия возможности проведения занятий по лыжной подготовке по погодным условиям)

В программу занятий включаются:

Теоретические сведения. Техника безопасности и правила поведения на уроках настольного тенниса. История настольного тенниса.

Практический материал. Разучить: удары по мячу, удар слева, справа, накат, свеча, подрезка. Упражнения с ракеткой и мячом. Правила игры. Учебная игра.

«Знания о физической культуре»

9 класс

Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации. Специальная Олимпиада России. Всемирные Игры глухих.

«Гимнастика»

В программу занятий по гимнастике включаются:

Теоретические сведения. Виды двигательной деятельности. Техника безопасности на занятиях акробатикой. Требования к обуви и форме. Физическое качество «гибкость» и «сила» с помощью каких упражнений её можно развить.

Практический материал: Равнение в шеренге направо, налево, на серединке; выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно»; расчет по порядку; поворот кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два(по три, по четыре); размыкание на вытянутые руки в движении; ходьба змейкой.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи,

расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Элементы акробатики:

- перекаты в сторону в широкой группировке из положения неглубокого приседа, лежа на спине;
- кувырки – вперёд (в стойку на лопатках), назад, боком;
- стойки и их разновидности - на лопатках, на голове у опоры (с согнутыми ногами), на руках с опорой ступнями о какое - либо возвышение или стену;
- мосты в различных вариантах, шпагаты и полушпагаты.
- опорный прыжок через козла ноги врозь и согнув ноги;
- лазание по канату в два приема;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- упражнения на перекладине (висы).

«Лёгкая атлетика»

В программу занятий по легкой атлетике включаются:

Теоретические сведения. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту и длину, бегу и ходьбы. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

- специальные беговые упражнения;
- техника бега: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 30, 60 м, 100м, челночный бег 3x10 м;
- медленный бег на выносливость 1000 м.;

- эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью (на развитие скоростных и координационных способностей).
- кросс до 5 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка (на развитие выносливости)
- техника прыжка в длину: прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- прыжки и многоскоки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (на развитие скоростно-силовых способностей);
- метание мяча на дальность, в вертикальную цель, в движущуюся цель.

«Лыжная подготовка»

В программу занятий по лыжной подготовке включаются:

Теоретические сведения. Рассказ о методах подготовки лыжников. Занятия лыжным спортом как средство закаливания организма.

Физическое качество «выносливость» с помощью каких упражнений можно развить.

Практический материал:

- передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, одновременный одношажный ход и коньковые лыжные ходы;
- передвижение на скорость на отрезках до 100 м;
- спуск в «аэродинамической стойке», спуск с пологих склонов с преодолением простейших препятствий; подъём «лесенкой» на короткие и крутые склоны; передвижение на лыжах в медленном темпе от 1000 м; игры на лыжах;
- общеразвивающие упражнения с элементами лыжного шага (для развития движений, осанки, дыхания и координации);
- игры на лыжах: «Самый меткий», «Эстафеты на лыжах».

«Подвижные игры»

Практический материал. Коррекционные игры. Игры – задания: с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

«Спортивные игры»

«Волейбол»

В программу занятий включаются:

Теоретические сведения. Совершенствование навыков перемещений, верхней и нижней передач мяча двумя руками на месте и после перемещения. Развитие скоростно – силовых качеств.

Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя передача в прыжке. Нижняя и верхняя прямая подача с 7 – 9 м от сетки. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбол. Игры с элементами волейбола и пионербола. Игры (эстафеты) с мячами.

«Баскетбол»

В программу занятий включаются:

Теоретические сведения. Совершенствование техники бросков, передач, ведения мяча. Развитие физических качеств.

Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подводящие упражнения коррекционно-развивающей направленности. Игры с элементами баскетбола.

«Настольный теннис» (в случае отсутствия возможности проведения занятий по лыжной подготовке по погодным условиям)

В программу занятий включаются:

Теоретические сведения. Техника безопасности и правила поведения на уроках настольного тенниса. История настольного тенниса.

Практический материал. Разучить: удары по мячу, удар слева, справа, накат, свеча, подрезка. Упражнения с ракеткой и мячом. Правила игры. Учебная игра.

Тематическое планирование

8 класс

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основы знаний о физической культуре	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
2	Гимнастика	20				
3	Лёгкая атлетика	24				
4	Спортивные игры «волейбол»	17				
5	Спортивные игры «баскетбол»	14				
6	Лыжная подготовка	26				
	Итого:					

Тематическое планирование

9 класс

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основы знаний о физической культуре	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
2	Гимнастика	20				
3	Лёгкая атлетика	24				
4	Спортивные игры «волейбол»	17				
5	Спортивные игры «баскетбол»	14				
6	Лыжная подготовка	26				
	Итого:					

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов для педагога

Пособие для педагога:

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов для обучающихся

8 класс физическая культура 8 – 9 класс, 2022 год, А.П. Матвеев

9 класс физическая культура 8 – 9 класс, 2022 год, А.П. Матвеев

9 (доп.) класс физическая культура 8 – 9 класс, 2022 год, А.П. Матвеев