

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Павловская средняя общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по УВР

_____ /Двоеносова О.А./

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ «Павловская СОШ»

_____ /Богомазова Л.С./

Приказ № 292 от 26 августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 7 класса (УО)

2024/2025 учебный год

Рассмотрено:

ШМО учителей русского языка и литературы

МБОУ «Павловская СОШ»

Протокол №1 от 26 августа 2024г.

Составители:

Гудалина Г.М., Колесникова А.А.

Павловск 2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся 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.

Задачи обучения:

- 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; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающегося, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 7 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 7 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися на перекладине (д).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)
усвоения физических умений и развития физических качеств
у обучающихся 7 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из вися лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре
(7 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся		Мальчики		Девочки	
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

изических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре

(7 класс)

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8	
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже	+4	+7	+11	+5	+10	+15	

	уровня скамейки)						
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Пимечание
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	Урок общеметодологической направленности	
2.	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1	Урок общеметодологической направленности	
3.	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1	Урок общеметодологической направленности	
4.	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1	Урок общеметодологической направленности	
5.	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1	Урок общеметодологической направленности	
6.	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Урок общеметодологической направленности	
7.	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1	Урок общеметодологической направленности	
8.	Бег на средние дистанции (300 м)	1	Урок общеметодологической направленности	
9.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	Урок общеметодологической направленности	
10.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	Урок общеметодологической направленности	
11.	Ведение мяча с	1	Урок	

	обводкой препятствий		общеметодологической направленности	
12.	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Урок общеметодологической направленности	
13.	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1	Урок общеметодологической направленности	
14.	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Урок общеметодологической направленности	
15.	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1	Урок общеметодологической направленности	
16.	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1	Урок общеметодологической направленности	
17.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Урок общеметодологической направленности	
18.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Урок общеметодологической направленности	
19.	Гимнастика - 14 часов	1	Урок общеметодологической направленности	
20.	Перестроение из	1	Урок	

	колонны по одному в колонну по два на месте.		общеметодологической направленности	
21.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	Урок общеметодологической направленности	
22.	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Урок общеметодологической направленности	
23.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Урок общеметодологической направленности	
24.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1	Урок общеметодологической направленности	
25.	Упражнения с сопротивлением	1	Урок общеметодологической направленности	
26.	Упражнения с гимнастическими палками	1	Урок общеметодологической направленности	
27.	Опорный прыжок	1	Урок общеметодологической направленности	
28.	Опорный прыжок	1	Урок общеметодологической направленности	
29.	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Урок общеметодологической направленности	
30.	Упражнения со скакалками	1	Урок общеметодологической направленности	
31.	Упражнения с гантелями	1	Урок общеметодологической направленности	
32.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Урок общеметодологической направленности	
33.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и	1	Урок общеметодологической направленности	

	точности движений			
34.	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	Урок общеметодологической направленности	
35.	Одновременный двухшажный ход	1	Урок общеметодологической направленности	
36.	Одновременный двухшажный ход	1	Урок общеметодологической направленности	
37.	Поворот махом на месте	1	Урок общеметодологической направленности	
38.	Поворот махом на месте	1	Урок общеметодологической направленности	
39.	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Урок общеметодологической направленности	
40.	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Урок общеметодологической направленности	
41.	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Урок общеметодологической направленности	
42.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Урок общеметодологической направленности	
43.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Урок общеметодологической направленности	
44.	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Урок общеметодологической направленности	
45.	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Урок общеметодологической направленности	
46.	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Урок общеметодологической направленности	

47.	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	Урок общеметодологической направленности	
48.	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	Урок общеметодологической направленности	
Спортивные игры- 8 часов				
49.	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	Урок общеметодологической направленности	
50.	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	Урок общеметодологической направленности	
51.	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	Урок общеметодологической направленности	
52.	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	Урок общеметодологической направленности	
53.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1	Урок общеметодологической направленности	
54.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1	Урок общеметодологической направленности	
55.	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1	Урок общеметодологической направленности	
56.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	Урок общеметодологической направленности	
Легкая атлетика – 12 часов				
57.	Бег на короткую дистанцию	1	Урок общеметодологической направленности	
58.	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	Урок общеметодологической направленности	

59.	Прыжок в длину с полного разбега	1	Урок общеметодологической направленности	
60.	Прыжок в длину с полного разбега	1	Урок общеметодологической направленности	
61.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Урок общеметодологической направленности	
62.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Урок общеметодологической направленности	
63.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Урок общеметодологической направленности	
64.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Урок общеметодологической направленности	
65.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Урок общеметодологической направленности	
66.	Эстафета 4*60 м	1	Урок общеметодологической направленности	
67.	Эстафета 4*60 м	1	Урок общеметодологической направленности	
68.	Кроссовый бег до 2000 м	1	Урок общеметодологической направленности	

