

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования администрации Улуг-Хемского кожууна

МБОУ СОШ с. Чааты им.К.О.Шактаржыка

МБОУ СОШ с. Чааты

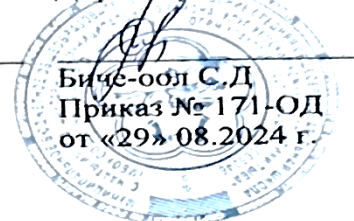
РАССМОТРЕНО
Педагогический совет школы
Руководитель МС

Дажы-Даваа А.О
Протокол №1
от «28» 08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

Донгак
Донгак Ч.К
Приказ №171-ОД
от «29» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы



**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
ученицы 7 класса Бады Долума**

Учитель: Кызыл-оол Д-Х.С

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Цели рабочей программы.

Целью обучения данного предмета является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

2. Основные задачи:

- всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
- формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию
- совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

3. Информация о программе и внесенных коррективах .

В 7 классе на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» отводится 102 часа в год, из них обязательная нагрузка составляет 34 часа в год (1 раз в неделю), самостоятельная работа – 68 часов в год. С учетом выходных и праздничных дней программа может быть скорректирована.

4. Информация об используемом учебнике.

Учебников по данному предмету нет.

5. Планируемый уровень достижения обучающихся образовательной программой.

Задачи 7-го года обучения:

1. Совершенствование знаний о положении тела при правильной осанке.
2. Совершенствование технике ходьбы в сочетании с дыханием.
3. Продолжение обучения правильному дыханию при выполнении физических упражнений и без них.
4. Совершенствование прыжков на месте на двух ногах.
5. Совершенствование бросков и ловли мяча.
6. Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук.
7. Совершенствование поворотов на месте, по ориентирам и по словесной инструкции учителя.
8. Продолжение обучения расслаблению мышц после напряжения.

Обучающиеся в 7 классе должны знать:

- Правила техники безопасности на уроке адаптивной физической культуры.
- Название простейшего спортивного инвентаря, спортивных терминов.
- Понятие «строй» и приемы перестроения.
- Понятие «соревнования», например «Веселые старты».
- Способы передвижения в стойке баскетболиста с мячом и без мяча.
- Способы предупреждения травматизма на адаптивной физической уроке.

Обучающиеся в 7 классе должны уметь:

- Надевать спортивную форму самостоятельно.
- Выполнять команды по словесной инструкции учителя.
- Выполнять задания по показу за учителем.
- Играть и соблюдать правила подвижных игр.
- Ориентироваться в пространстве с помощью сохраннных анализаторов.
- Обладать самоконтролем и саморегуляцией психоэмоционального состояния.

6. Содержание учебного предмета, курса.

Раздел программы «Основы знаний»: в него вошли общие сведения теоретического характера, которые излагаются вовремя урока при изучении того или иного материала.

Раздел «Построения и перестроения» в него вошли различные виды построений и перестроений, которые вначале изучаются, а затем на каждом уроке повторяя, закрепляются.

Раздел «Лёгкая атлетика» в него включены различные виды бега, прыжков, метаний.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» в него вошли общеразвивающие и специально подобранные корригирующие упражнения, направленные на коррекцию и компенсацию тех или иных отклонений в физическом развитии, а также психомоторики. Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях, во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Так же включены различные варианты лазания, перелезания, подлезания, упражнения на равновесие, на расслабление и напряжение мышц, упражнения с предметом и без предмета, на развитие общей и мелкой моторики.

Важнейшим разделом программы является раздел «Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр», включающие в себя, как подвижные игры, направленные на коррекцию нарушений функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функций дыхания, а также элементы спортивных игр (настольный теннис, баскетбол, пионербол и др.)

Программа учитывает особенности развития умственно отсталых детей. Она способствует их умственному и физическому развитию. Содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня знаний, который необходим им для социальной адаптации. Содержание учебного материала имеет практическую направленность и некоторые из тем, могут интегрироваться с предметами из курса школы (социально-бытовая ориентировка).

7. Характеристика ученика.

Обращенную речь понимает с трудом, собственная речь - отдельные звуки. Не понимает последовательности событий. Концентрация внимания слабая. Требуется постоянного контроля. Память механическая, ограниченный объем памяти. Может вести себя импульсивно. Любит слушать музыку, музыкальные инструменты, смотреть мультфильмы. Требуется постоянное сопровождение взрослого в учебном процессе.

8. Календарно-тематическое планирование:

Обязательная нагрузка:

Тема (раздел)	Дата план	Коррекция даты	Наименование темы урока	Кол-во часов
1 четверть				
Раздел «Построения и перестроения»	04.09.2024		Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений.	1
	11.09.2024		Закрепление навыков построений или перестроений, сформированных ранее.	1
	18.09.2024		Коррекционная ходьба.	1

	25.09.2024		Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения.	1
	02.10.2024		Согласование дыхания и движений в различном темпе.	1
	09.10.2024		Ходьба в «Ленте-гусенице» «Паровоз»,	1
	16.10.2024		Медленный бег змейкой по нарисованной линии.	1
	23.10.2024		Закреплением навыков выполнять различные прыжки с увеличением количества прыжков в серии	1
2 четверть				
Раздел «Лёгкая атлетика»	06.11.2024		Бросание и ловля мяча двумя руками.	1
	13.11.2024		Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения.	1
	20.11.2024		Согласование дыхания и движений в различном темпе.	1
	27.11.2024 04.12.2024		Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом с выпадами, в приседе, спиной вперед.	2
	11.12.2024		Закрепление навыков одновременного окончания ходьбы.	1
	18.12.2024		Бег, наступая в обручи, разложенные по одной линии.	1
	25.12.2024		Прыжки через большой обруч, как через скакалку.	1
3 четверть				
Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»	15.01.2025		Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»: - «Раз колечко, два колечко»	1
	22.01.2025		Городки: правила игры.	1
	29.01.2025		Дальнейшее обучение выбивать городки с полукона, стараясь затратить меньшее количество бит.	1
	05.02.2025		Согласование дыхания и движений в различном темпе.	1
	12.02.2025		Игра «Бросайка» (Бочче) Выполнение учащимися бросков на основе последовательного выбора мячей по цвету и весу.	1

	19.02.2025		Выполнение учащимися бросков на основе последовательного выбора мячей по цвету и весу.	1
	26.02.2025		Бросание и ловля мяча двумя руками.	1
	05.03.2025		Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения.	1
	12.03.2025		Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом с выпадами, в приседе, спиной вперед.	1
	19.03.2025		Бег, наступая в обручи, разложенные по одной линии.	1
4 четверть				
Раздел «Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр»	02.04.2025		Согласование дыхания и движений в различном темпе.	1
	09.04.2025		Бег со стартом из разных исходных положений.	1
	16.04.2025		Прыжки.	1
	23.04.2025		Прыжки через скакалку разными способами: - на 2 ногах с промежуточными прыжками и без них	1
	30.04.2025		Прыжки через скакалку разными способами: - с ноги на ногу	1
	07.05.2025		Прыжки через большой обруч, как через скакалку.	1
	14.05.2025		Закрепление приемов бросания баскетбольного мяча в корзину, укрепленную на стойке.	1
	21.05.2025		Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»: - « Раз колечко, два колечко».	1
Итого 34ч				

**9. Тематическое планирование:
Часы самостоятельной работы:**

Тема (раздел)	Тема урока.	Кол-во часов
1 четверть – 7 часов		
«Построения и перестроения»	Значение ходьбы для укрепления здоровья. Основные положения и движения. Ходьба с различными движениями рук.	3
	Дыхательные упражнения	3
	Развитие координационных способностей	1
2 четверть- 8 часов		
Лёгкая атлетика»	Упражнения в расслаблении мышц.	2
	Упражнения в расслаблении мышц.	4
	Упражнения на ловкость. Развитие координационных способностей.	2
3 четверть- 10 часов		
Оздоровительная и корригирующая гимнастика»	Дыхательные упражнения.	4
	Специальные прыжковые упражнения	4
	Упражнения на ловкость. Развитие координационных способностей.	2
4 четверть		
«Коррекционные подвижные игры	Дыхательные упражнения.	4
	Упражнения в развитии координационных способностей.	4
Итого 34 ч		

