

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Веневский центр образования №1 им. И.И. Мусатова»

Обсуждена	Принята	Утверждена
на заседании МО учителей гуманитарного цикла /протокол №1 от 27.08.2021/	педагогическим советом /протокол №1 от 30.08.2021/	приказом по МОУ ВЦО №1 им. И.И.Мусатова от 30.08.2021 г. №70 Директор МОУ ВЦО №1 им. И.И.Мусатова _____ Н.Н.Малазония

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ НА ДОМУ**
Физическая культура

Срок реализации: 1 год

Количество часов по программе – **34 ч.**, в неделю – **1ч.**

Классы – **7б**

*Программа составлена
учителем технологии Борзуновой Л.Д.*

2021 – 2022 учебный г

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа по курсу «Физическая культура» разработана для учащихся 7 классов с интеллектуальной недостаточностью на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273 – ФЗ от 29.12.2012);
2. Федерального государственного образовательного образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного Приказом Министерства образования Российской Федерации № 1599 от 19 декабря 2014 года
3. Индивидуального учебного плана МОУ ВЦО №1 имени И.И.Мусатова;
4. По учебнику: Физическая культура 6- 7 классы : для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы /А.П.Матвеев/ – 9-е изд. М. Просвещение 2019 год.

Адаптированная основная общеобразовательная программа курса «Физическая культура» для учащихся 7 класса разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 5-9 классы под редакцией доктора педагогических наук В. В. Воронковой; составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО); требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, предметным); основными подходами к развитию и формированию учебных действий для основного общего образования. В ней соблюдается преемственность с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования; учитываются возрастные и психологические особенности школьников с интеллектуальной недостаточностью, обучающихся на ступени основного общего образования.

Цели адаптированной рабочей программы:

Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентирует на достижения следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности

Задачи адаптированной рабочей программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков (сила, быстрота, выносливость, ловкость и другое);
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МОУ ВЦО №1 имени И.И.Мусатова на 2021-2022 учебный год для изучения курса « Физическая культура» в 7 классе для учащихся с интеллектуальной недостаточностью выделен 1 час в неделю, что составляет 34 учебных часа в год.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Рабочая программа составлена с учётом особенностей обучающихся, учитывает особенности их познавательной деятельности, способствует умственному развитию, определяет оптимальный объем знаний и умений по физической культуре. В целях максимального коррекционного воздействия в программу включен учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня. Изучение физической культуры расширяет представления детей VIII вида с нарушением интеллекта об окружающем мире. Физическая культура дает благодатный материал для патриотического, эстетического, физического воспитания учащихся.

Материал по предмету в силу своего содержания обладает значительными возможностями для развития и коррекции познавательной деятельности умственно отсталых детей; они учатся анализировать, понимать причинно - следственные зависимости от характера выполненной работы.

С учетом уровня обученности учащихся основными задачами являются: сообщение учащимся элементарных, но научных и систематических сведений о физической культуре, любви к Родине; показать особенности взаимодействия человека и физической нагрузке; помочь усвоить правила поведения на спортивных площадках и вне её осуществлять патриотическое, интернациональное, эстетическое и экологическое воспитание учащихся.

Виды и формы контроля: текущий контроль осуществляется в форме устного опроса, практических работ, тестирования.

Технологии обучения:

- дифференцированное обучение;
- личностно-ориентированное обучение

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения предмета физическая культура в 7 классе обучающиеся с интеллектуальной недостаточностью должны знать:

- правила поведения на занятиях по физической культуре в спортивном зале и спортивной площадке;
- требования по технике безопасности во время занятий и вне;
- режим дня, правила питания, питьевой режим;
- основные факты истории развития физической культуры, Олимпийское движение;
- правила проведения подвижных игр и соревнований;
- разновидности групп мышц и их влияние на осанку человека.

должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры,
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,
- осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание учебного курса «Физическая культура» 7 класс

Знания о физической культуре (10 часов) Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР) Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Олимпийские игры в Москве. Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательное умение и двигательный навык. Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств (7 часов). Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники движений. Способы предупреждения появления ошибок в технике движений. Причины появления ошибок в технике движений. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Ведение дневника самонаблюдений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 часов) Упражнения для коррекции фигуры. Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для растягивания мышц туловища . Упражнения для подвижности тазобедренных суставов .

Спортивно-оздоровительная деятельность (11 часов) Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика. Упражнения в равновесии :повороты на гимнастической скамейке, ходьба назад на носках, повороты на месте. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты). Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны .Движения туловищем. Наклоны, повороты. Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе). Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны. Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка). Спортивные игры: баскетбол. Спортивные игры: волейбол. Спортивные игры: футбол.

Календарно – тематическое планирование по курсу «Физическая культура».

7 класс

<i>№ п/ п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол- во часов</i>	<i>Тип урока</i>	<i>Виды</i>
1	Правила техника безопасности на занятиях физической культурой	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Беседа
2	Олимпийское движение в России	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Беседа
3	Основные этапы Олимпийского движения в России (СССР)	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Беседа
4	Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол)	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Беседа
5	Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр (футбол, плавание, борьба, лыжные гонки)	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Беседа
6	Олимпийские игры в Москве и в Сочи	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Беседа
7	Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка.	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Беседа
8	Двигательное умение и двигательный навык	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Беседа
9	Физическая культура человека.	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Беседа

10	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Беседа
11	Организация досуга средствами физической культуры	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Беседа
12	Оценка техники движений	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Беседа
13	Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники движений	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Беседа
14	Причины появления ошибок в технике движений	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Беседа
15	Способы предупреждения появления ошибок в технике движений	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Беседа
16	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Беседа
17	Ведение дневника самонаблюдения	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Беседа
18	Упражнения для коррекции фигуры	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Занятие
19	Комплекс упражнений с гантелями	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Занятие
20	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Занятие
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Занятие
22	Упражнения для растягивания мышц туловища	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Занятие
23	Упражнения для подвижности тазобедренных суставов	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Занятие
24	Гимнастика с основами акробатики	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Занятие
25	Легкая атлетика	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Занятие
26	Упражнения в равновесии :повороты на гимнастической скамейке, ходьба назад на носках, повороты на месте	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Занятие
27	Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Занятие
28	Движения туловищем. Наклоны, повороты.	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Занятие
29	Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Занятие

30	Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Занятие
31	Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч).	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Занятие
32	Спортивные игры: баскетбол. Спортивные игры: волейбол	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Занятие
33	Спортивные игры: волейбол	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Занятие
34	Спортивные игры: футбол.	1	Урок изучения и первичного закрепления знаний	Занятие

**Система оценки достижения обучающимися с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
планируемых результатов освоения курса «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. При этом, некоторые личностные результаты (например, комплекс результатов: «формирования гражданского самосознания») могут быть оценены исключительно качественно.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

- по способу предъявления (устные, письменные, практические);
- по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

- «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;
- «хорошо» — от 51% до 65% заданий.
- «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Электронные ресурсы:

1. <http://www.l-micro.ru/index.php?kabinet=3>. Информация о школьном оборудовании.
2. <http://www.uroao.ru/ugnc> Сайт Уральского государственного научно-образовательного центра Российской академии образования (УГНОЦ РАО).
3. <http://www.ceti.ur.ru> Сайт Центра экологического обучения и информации.
4. <http://school-collection.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

Список литературы:

1. Физическая культура. Рабочая программа к УМК А.П.Матвеева. ФГОС. – М., «Просв.», 2016
2. Учебник «Физическая культура. 7-8 класс. ФГОС», Матвеев А.П. – М., «Просвещение», 2015
3. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 класс. ФГОС. Матвеев А.П. – М., «Просв.», 2016
4. «Физическая культура. Планирование и организация занятий. Методическое пособие. 7 класс». Г.А. Голодницкий, В.С Кузнецов. М., «Дрофа.», 2010