

*Приложение к АООП ООО для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)  
утверждена приказом директора по учреждению  
от 30.08.2019 № 3*

**Адаптированная рабочая программа**

**для обучающегося 7 класса**

**домашнее обучение**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**Бумажникова Светлана Петровна**

**2020**

Рабочая программа к учебным предметам "Физическая культура" разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования МБОУ "ООШ № 21".

Содержание обучения отобрано и структурировано на основе компетентного подхода. В соответствии с этим формируются и развиваются коммуникативные (уметь взаимодействовать с окружающими людьми, взаимопомощь и выручка в игре); пространственно – временные (правильное построение на урок, правильное передвижение из класса на урок физической культуры, ориентировка в спортивном зале); компетенции двигательных умений, навыков и способностей (уметь бегать и ходить в заданном ритме, четкое выполнение команд учителя, выполнение простейших ОРУ).

### **Планируемые результаты обучения**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты физической культуры**

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### ***Минимальный уровень:***

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;

- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя).

#### **Достаточный уровень:**

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки.

## Содержание коррекционного курса "Физическая культура"

Основное содержание по темам	Формы организации учебных предметов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Теоретические сведения	Беседа, лекция, практическое занятие, урок семинар, дискуссия, контрольное занятие	Знать: о чистоте одежды и обуви. правила утренней гигиены и их значение для человека. правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). значение физических упражнений для здоровья человека.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Беседа, лекция, практическое занятие, урок семинар, дискуссия, контрольное занятие	Знать понятия: Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия физической культуры физическая культура, физическое воспитание.
Упражнения с предметами	Беседа, лекция, практическое занятие, урок семинар, дискуссия, контрольное занятие	Знать: как выполнять переноску груза и передачу предметов. Уметь: выполнять строевые упражнения. Упражнения для развития мышц туловища.
Подвижные игры	Беседа, лекция, практическое занятие, урок семинар, дискуссия, контрольное занятие	Знать: игру: «Точно остановиться». Уметь: выполнять передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений за урок). Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в ширину.
Коррекционные игры	Беседа, лекция, практическое занятие, урок семинар, дискуссия, контрольное занятие	Коррекция пространственной ориентации, через прыжки в длину. Коррекция моторики руки через ловлю и передачу мяча. Пространственной ориентации через передвижения по залу. Коррекция пространственной ориентации, моторики руки через метание мяча.
Лёгкая атлетика	Беседа, лекция, практическое занятие, урок семинар, дискуссия, контрольное занятие	Знать: как выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Уметь: выполнять метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.

### Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Теоретические сведения	3
2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	3
3	Упражнения с предметами	2
4	Подвижные игры	3
5	Коррекционные игры	2
6	Лёгкая атлетика	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>17 часов</b>

### Календарно-тематический план

№ п/п	Раздел. Тема	Кол-во час	Дата	
			План	Факт
<b>Теоретические сведения</b>				
1	Значение физической культуры в жизни человека.	1		
2	Виды гимнастики в школе.	1		
3	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.	1		
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>				
4	Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений.	1		
5-6	Упражнения, укрепляющие осанку. Упражнения для расслабления мышц.	2		
<b>Упражнения с предметами</b>				
7-8	Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). Передвижение вправо, влево в висячем положении на гимнастической стенке.	2		
<b>Подвижные игры</b>				
9	Игры с бегом.	1		
10-11	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	2		
<b>Коррекционные игры</b>				
12-13	Игры на внимание	2		
<b>Лёгкая атлетика</b>				
14-15	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.	2		
16-17	Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг с места на дальность.	2		