

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Онор
муниципального образования городской округ «Смирныховский»
Сахалинской области

Утверждена
приказом директора
от «29» августа 2024 г. № 164
Т.Н. Сковородко

Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся по адаптированной программе
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
10 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета Адаптивная физическая культура для обучающихся с умственной отсталостью (ИН), 10 класс.

Личностные учебные действия:

➤ К личностным БУД, формируемым на этом третьем этапе школьного обучения, относятся умения:

➤ осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности; соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;

➤ определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей; ориентировка в социальных ролях;

➤ осознанное отношение к выбору профессии.

Коммуникативные учебные действия:

➤ Коммуникативные учебные действия представлены комплексом следующих умений: признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

➤ участвовать в коллективном обсуждении проблем;

➤ излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

➤ дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.);

➤ использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;

➤ выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта;

➤ с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

Регулятивные учебные действия:

➤ К регулятивным БУД, обеспечивающим обучающимся организацию учебной

деятельности относятся: постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой);

➤ определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;

➤ осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;

➤ осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;

➤ адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

Познавательные учебные действия:

➤ Применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;

➤ извлекать под руководством педагога необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;

➤ использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;

➤ использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

Содержание учебного предмета.

Теоретические сведения. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция.

Виды гимнастики в образовательной организации. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал: построения и перестроения.

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, формирования и укрепления правильной осанки.

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

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

а) бег: медленный бег с равномерной скоростью; бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

б) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий, прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание");

в) толкание набивного мяча: метание нескольких малых мячей в 2 или 3 цели; метание деревянной гранаты.

Лыжная подготовка.

Лыжная подготовка (теоретические сведения). Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в образовательной организации. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал. Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

Подвижные игры.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием, на лыжах, с переноской груза.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал. Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол.

Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий волейболом на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальные олимпийские игры.

Практический материал. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

№	Название раздела	Реализация воспитательного потенциала урока	Количество часов	Контрольные работы/практические работы
1	Основы знаний	<p>Знать, что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p> <p>-знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</p> <p>-осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</p> <p>-знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>	1	Мониторинг физического развития (сентябрь, май)
2	Гимнастика	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений;</p> <p>-знать само страховку;</p> <p>-Понятие спортивной этики. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности</p>	28	
		при выполнении физических упражнений.		

3	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> -Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; -владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	36	
4	Подвижные и спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> -Знать и соблюдать правила игр; -владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; -уметь подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры; -знать и применять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; -знать терминологию избранной игры; -знать правила и организацию проведения соревнований; -уметь организовывать и проводить подвижные и спортивные игры; -уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	14	

5	Лыжи	<p>-Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, ходить и передвигаться на лыжах, с выполнением разворотов и катания с горки;</p> <p>-оказывать посильную помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>-соблюдать требования техники безопасности при катании на лыжах;</p> <p>-знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>-знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности</p> <p>-знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни</p>	23	
	Итого:		102	