**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МКОУ Буланихинская СОШ им. М.М. Мокшина Зонального района Алтайского края**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | СОГЛАСОВАНО[Укажите должность]\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ [укажите ФИО][Номер приказа] от «[число]» [месяц] [год] г. | УТВЕРЖДЕНО[Укажите должность]\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ [укажите ФИО][Номер приказа] от «[число]» [месяц] [год] г. |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4670266)

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся 8 классов

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа по предмету «физическая культура» для 8 класса составлена на основе «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 класса. Под редакцией В.В. Воронковой – М., ВЛАДОС, 2011г.

Адаптированная рабочая программа - это учебно-методическая документация, определяющая рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения программы, примерные условия образовательной деятельности. Программа разработана с учетом федерального государственного образовательного Стандарта.

Адаптированная рабочая программа (АРП) для детей с нарушением интеллекта ― это программа, адаптированная для обучения этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию, разностороннее развитие личности учащихся; способствует их умственному развитию, обеспечивает гражданское, нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Целью** образования по физической культуре на уровне общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**Задачи,** реализуемые в ходе уроков адаптивной физической культуры: 4 • 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;

• развитие и совершенствование волевой сферы;

• воспитание нравственных качеств и свойств личности;

• содействие военно-патриотической подготовке.

Общее число часов для изучения адаптивной физической культуры на уровне общего образования составляет - 17 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение. В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

 В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты). Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В регионе климатические условия не позволяют систематически заниматься конькобежной подготовкой, заменено занятиями на раздел «Лыжная подготовка».

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. В качестве электронных образовательных ресурсов используются материалы, включенные в Федеральный перечень электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 02.08.2022 № 653.

Содержание разделов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема (раздел) | Количество часов на изучение |
| 1 | Гимнастика | 4 |
| 2 | Лёгкая атлетика | 2 |
| 3 | Лыжная подготовка | 2 |
| 4 | Подвижные игры | 5 |
| 5 | Спортивные игры | 4 |
|  |  Итого | 17 |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Личностные результаты.**

 Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

 • знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

 • усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

 • воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

 • формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

 • участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

 • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

 • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Универсальные учебные действия, формируемые в процессе изучения предмета:**

**Личностные учебные действия:**

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общеполезную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

**Коммуникативные учебные действия:**

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

**Регулятивные учебные действия:**

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**Познавательные учебные действия:**

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-про­странственную организацию;

использовать усвоенные логические операции (сравнение, ана­лиз, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, при­чинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, ос­но­ве практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и про­цессами.

***Предметные результаты***:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

**Требования к уровню подготовки учащихся :**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о способах и особенностях движений и передвижений;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Учащиеся должны уметь :**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации , на формирование правильной осанки ;                         - составлять индивидуальные комплексы оздоровительных упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки , предупреждения плоскостопия ,снятия утомления ;

-уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе урока ;

- выполнять приёмы защиты и самообороны , страховки и самостраховки .

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Тема урока  | Количество часов |
| Всего  | Контрольные работы  | Практические работы  |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России |  1  |  |  |
| 2 | Виды гимнастики | 1 |  |  |
| 3 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  |
| 4 | Беговые упражнения | 1 |  |  |
| 5 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой  |  1  |  |  |
| 6 | Акробатическая комбинация |  1  |  |  |
| 7 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой |  1  |  |  |
| 8 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения |  1  |  |  |
| 9 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» |  1  |  |  |
| 10 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» |  1  |  |  |
| 11 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» |  1  |  |  |
| 12 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» |  1  |  |  |
| 13 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» |  1  |  |  |
| 14 | Спортивная игра «Веселый мяч» | 1 |  |  |
| 15 | Спортивная игра «Запрещенное движение» | 1 |  |  |
| 16 | Спортивная игра «Стань первым» | 1 |  |  |
| 17 | Спортивная игра «Бездомный заяц» | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  17 |  0  |  0  |