

Адаптированная рабочая программа по физкультуре для учащихся 6 класса с легкой умственной отсталостью (68 часов)

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа составлена на основе Федеральных государственных стандартов образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и ориентирована на обучение учащихся 6 класса с легкой умственной отсталостью по предмету «Физическая культура». Программа направлена на развитие физических способностей, укрепление здоровья, формирование интереса к физической активности и развитие социальных навыков.

Главная цель программы — помочь учащимся освоить базовые двигательные навыки, развить координацию, выносливость и силу, а также сформировать положительное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни.

Целевые ориентиры программы

Программа направлена на развитие следующих важных компонентов у учащихся с умственной отсталостью:

- развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации);
- укрепление здоровья и повышение уровня физической активности;
- развитие социальных навыков через командные игры и совместные занятия;
- формирование интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

Основные содержательные линии курса

Программа строится на следующих направлениях:

1. **Основы физической культуры:** знакомство с основными понятиями и правилами безопасности.
2. **Гимнастика и акробатика:** развитие координации и гибкости.
3. **Легкая атлетика:** развитие выносливости и скорости.
4. **Спортивные игры:** развитие командных навыков и взаимодействия.
5. **Лыжная подготовка:** развитие выносливости и координации (в зимний период).

Тематическое планирование (68 часов)

I четверть (17 часов)

1. Вводное занятие. Основы физической культуры (2 часа)
2. Гимнастика и акробатика (6 часов)
3. Легкая атлетика: бег и прыжки (6 часов)
4. Итоговое занятие по I четверти (3 часа)

II четверть (17 часов)

1. Спортивные игры: футбол и баскетбол (8 часов)
2. Гимнастика и акробатика (6 часов)
3. Итоговое занятие по II четверти (3 часа)

III четверть (17 часов)

1. Лыжная подготовка (8 часов)
2. Легкая атлетика: метание и прыжки (6 часов)
3. Итоговое занятие по III четверти (3 часа)

IV четверть (17 часов)

1. Спортивные игры: волейбол и бадминтон (8 часов)
2. Гимнастика и акробатика (6 часов)
3. Заключительное занятие по курсу (3 часа)

Поурочное планирование (68 часов)

I четверть (17 часов)

Урок 1–2. Вводное занятие. Основы физической культуры Цель: знакомство с правилами безопасности и основными понятиями физической культуры.

Урок 3–8. Гимнастика и акробатика Цель: развитие координации и гибкости через выполнение гимнастических упражнений и простых акробатических элементов.

Урок 9–14. Легкая атлетика: бег и прыжки Цель: развитие выносливости и скорости через беговые упражнения и прыжки.

Урок 15–17. Итоговое занятие по 1 четверти Цель: повторение и закрепление изученного материала, подведение итогов четверти.

II четверть (17 часов)

Урок 18–25. Спортивные игры: футбол и баскетбол Цель: развитие командных навыков и взаимодействия через игры в футбол и баскетбол.

Урок 26–31. Гимнастика и акробатика Цель: продолжение работы над координацией и гибкостью.

Урок 32–34. Итоговое занятие по 2 четверти Цель: повторение и закрепление изученного материала, подведение итогов четверти.

III четверть (17 часов)

Урок 35–42. Лыжная подготовка Цель: развитие выносливости и координации через занятия на лыжах.

Урок 43–48. Легкая атлетика: метание и прыжки Цель: развитие силы и координации через метание и прыжковые упражнения.

Урок 49–51. Итоговое занятие по 3 четверти Цель: повторение и закрепление изученного материала, подведение итогов четверти.

IV четверть (17 часов)

Урок 52–59. Спортивные игры: волейбол и бадминтон Цель: развитие командных навыков и взаимодействия через игры в волейбол и бадминтон.

Урок 60–65. Гимнастика и акробатика Цель: закрепление навыков координации и гибкости.

Урок 66–68. Заключительное занятие по курсу Цель: подведение итогов учебного года, рефлексия, выражение благодарности за совместную работу.

Методическое обеспечение

- Учебник по физической культуре, адаптированный для учащихся с умственными отклонениями.
- Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, лыжи, гимнастические снаряды.
- Демонстрационные материалы, видеоуроки.

Система оценивания

Основу оценивания составляют практические навыки и динамика развития физических способностей учащихся. Большое внимание уделяется индивидуальным результатам и прогрессу ученика.

Итоговые планируемые результаты

К концу учебного года учащиеся должны:

- освоить базовые двигательные навыки;

- развить координацию, выносливость и силу;
- проявлять интерес к физической культуре и здоровому образу жизни;
- уметь работать в команде и взаимодействовать с другими учащимися.