

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Калмыкия

Приютненское РМО РК

МКОУ « Воробьёвская СОШ»

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Фоменко Е.В.

Приказ № _____

от « ____ » _____ 20__ г.

**Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с УО (Вариант 9.1)
5 класс
на 2024-2025 учебный год.**

Составитель: Агафонова И.А.

село Воробьёвка, 2024 год.

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающегося 5 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287; с учётом Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1025). Реализуется с учётом рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК). Вариант 1 предполагает, что обучающийся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) получает образование, которое по содержанию и итоговым достижениям не соотносится к моменту завершения школьного обучения с содержанием и итоговыми достижениями сверстников, не имеющих ограничений здоровья, в пролонгированные сроки обучающегося, уровня его знаний и умений.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель предмета: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи предмета:

1. коррекция нарушений физического развития;
2. формирование двигательных умений и навыков;
3. развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне; формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
9. воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
10. воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- 1.обогащение чувственного опыта;
- 2.коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- 3.формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Коррекционная работа осуществляется в ходе всего учебно-образовательного процесса и предполагает реализацию следующих *коррекционных задач*:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) 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.

Создание условий для получения образования в соответствии с индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями.

Использование специальных приемов и средств, обеспечивающих мотивацию и активизацию речевой деятельности;

Обеспечение ситуаций успеха с целью предупреждения негативного отношения к учебе.

2.Общая характеристика учебного предмета

«Адаптивная физическая культура» имеет важное значение для развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями т.к. существует тесная взаимосвязь двигательной активности и умственного развития. В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объём памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных элементарных задач.

Адаптивная физическая культура направлена на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека с помощью применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов.

3.Описание места учебного предмета в учебном плане

В 5 классе в соответствии с учебным планом школы на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» отводится 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели.

4.Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- 1.владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 2.формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- 3.формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- 4.сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Предметные:

Минимальный уровень:

- 1.иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 2.выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- 3.знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- 4.иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- 5.уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
6. ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- 7.иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- 8.взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- 9.иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- 1.практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- 2.самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- 3.выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- 4.знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- 5.уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 6.совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- 7.уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- 8.знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- 9.знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- 10.знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- 11.знать правила техники выполнения двигательных действий;
- 12.знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- 13.соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

**5.Календарно-тематическое планирование адаптивная физкультура
5 класс (68 часов)**

№ п/п	Тема раздела	Тема учебного занятия	Количество часов	Домашнее задание
1	Знания о физической культуре	Физическая культура в основной школе. Инструктаж по ТБ.	1	Напиши о значении правильной осанки для здоровья человека.
2		Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	ОРУ.
3		Олимпийские игры древности	1	Написать сообщение на тему «История Олимпийских игр Древности».
4	Способы самостоятельной деятельности	Режим дня	1	Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х9р.
5		Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 9р.
6		Организация и проведение самостоятельных занятий	1	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х8р.
7		Составление дневника по физической культуре	1	Передвижение в упоре лежа без помощи ног. – 2 х5м.
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Упражнения утренней зарядки	1	Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х8р.

9	Гимнастика	Обучение техники выполнения строевых команд, перекатов, кувырка вперед.	1	Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-10 раз.
10-11		Закрепление техники выполнения строевых команд, перекатов, кувырка вперед.	2	Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.15р
12		Контроль техники выполнения строевых команд, перекатов, кувырка вперед.	1	Лежа на спине поднимание прямых ног 15раз.
13		Обучение техники висов (стоя, лежа, на согнутых руках).	1	Сед углом: разведение ног в стороны и сведение, вращение прямыми ногами-10 раз.
14		Закрепление техники висов (стоя, лежа, на согнутых руках).	1	Приседание, руки вперед 2x10р.
15		Совершенствование техники висов (стоя, лежа, на согнутых руках), упоров (лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке).	2	Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).- 15р
16		Обучение техники опорных прыжков, лазание, упражнения в равновесие.	1	Приседание, руки вперед 2x10р.
17		Закрепление техники опорных прыжков, лазание, упражнения в равновесии.	1	Многоскоки.5x5м

18		Контроль техники опорных прыжков, лазание, упражнения в равновесии.	1	Выпрыгивание из глубокого приседа.-20р
19-20		Совершенствование техники опорных прыжков, лазание, упражнения в равновесии.	2	Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 20р.
21	Лёгкая атлетика	Ознакомление с комплексом ГТО.	1	Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.- 2x15(мин).
22		Закрепление техники ходьбы и бега.	1	Прыжки через скамейку боком.5подходов.
23		Совершенствование техники ходьбы и бега с высокого старта	1	Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. - 10р
24		Совершенствование техники ходьбы и бега. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2x13
25		Обучение технике прыжков (в длину с места, в высоту, с разбега).	1	Вис на согнутых руках. 10 сек.
26-27		Закрепление техники прыжков (в длину с места, в высоту, с разбега).	2	Передвижение, лежа на животе по скамейке с одновременным и последовательным переходом. - 3подхода
28		Обучение технике метания малого мяча (на дальность, в цель).	1	Подтягивание ног к груди в висе 9раз

29-30		Закрепление техники метания малого мяча (на дальность, в цель).	2	Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х10раз
31	Спортивные игры. Баскетбол	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	ОРУ.
32		Техника ловли и передачи мяча на месте	1	ОРУ
33-34		Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	2	Бег в медленном темпе без учета времени)
35-36		Ведение мяча стоя на месте	2	Бросок и ловля теннисного мяча (в стену, от стены)
37		Ведение мяча в движении	1	Прыжки с места через невысокое препятствие 2 x 8 р
38		Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Наклоны, повороты туловища (с гимнастической палкой)
39-40		Технические действия с мячом	2	Прыжки через скакалку 2х 15 р
41		Спортивные игры.	Прямая нижняя подача мяча	1
42	Прямая нижняя подача мяча		1	Бег в медленном без учета времени
43	Прямая нижняя подача мяча		1	Приседания (30 раз)
44	Приём и передача мяча снизу		1	Сидя на полу ноги вместе наклон вперед («складка с задержкой 5-8с»)

	Волейбол			10 раз
45		Приём и передача мяча снизу	1	Приседания (руки за голову) 2 x 10 р
46		Приём и передача мяча снизу	1	Прыжки через препятствия (высота 15см) 2 x 8 р
47		Приём и передача мяча сверху	1	Жонглирование футбольным мячом 2 мин
48		Приём и передача мяча сверху	1	Упражнение на расслабление определенных групп мышц (Ног, стопы, голени, бедра).
49		Приём и передача мяча сверху	1	Чередование ходьбы с бегом – 500м, 3 - 6 мин
50		Технические действия с мячом	1	Многократные прыжки на месте Дозировка самостоятельная.
51		Технические действия с мячом	1	О.Р.У на координацию движения. Дозировка самостоятельная
52		Технические действия с мячом	1	Приседание, руки вперед 2x10р.
53		Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	Сидя на полу ноги врозь наклон вперед. 15раз
54	Спортивные игры.	Удар по мячу внутренней сто-	1	Вис на согнутых

	Футбол	роной стопы		руках. 10 сек.	
55		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Упражнение на расслабление определенных групп мышц (Ног, стопы, голени, бедра)	
56		Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	ОРУ на координацию движения	
57		Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	Бросок и ловля теннисного мяча (в стену, от стены)	
58		Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 20р.	
59		Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2х8р	
60		Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	Прыжки через скакалку 2х 15 р	
61		Обводка мячом ориентиров	1	Прыжки через скамейку боком. 5подходов.	
62		Модуль "Спорт"	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	Езда на велосипеде без учета времени
63			Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	Наклоны, повороты туловища (с гимнастической палкой)

64		Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1	ОРУ.
65	Подвижные и спортивные игры	ТБ на уроках в зале. Освоение подвижных игр, эстафет.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x10раз
66		Игра «Перестрелка»	1	Приседания (руки за голову)2 x10 р
67		Совершенствование подвижных игр, эстафет. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Езда на велосипеде без учета времени
68		Совершенствование подвижных игр.Игра «Пионербол»	1	нет д.з.

6. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

1. Учебник для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 9-е изд. - М.: Просвещение
2. Технические средства: Ноутбук
3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: стенка гимнастическая, турник на шведскую стенку, перекладина гимнастическая, канат для лазания, мост гимнастический, скамейка гимнастическая, кегли пластиковые, мячи для метания, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи теннисные, коврик туристический, маты гимнастические, мячи набивные, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический, аптечка медицинская.

7. Оценочные материалы для текущего тематического контроля по каждой теме

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже.

Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.