

Утверждена в составе АООП ООО
обучающихся с интеллектуальными
нарушениями (умственной отсталостью)
(вариант 2)

Директор Панышина О.В.

Приказ № 277 от 02.09.2024

Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физкультура»
для 5 класса
на 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» предназначена для обучающихся 5 класса (по ФГОС УО, 2 вариант) и составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений.

Цель-повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи и направления:

- Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.
- Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;

1. *Образовательные*: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.
2. *Воспитательные*: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. *Коррекционно-компенсаторные*: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические*: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. *Развивающие*: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Место предмета в учебном плане

Предмет входит в обязательную нагрузку и относится к предметам федерального компонента. Программа составлена на основе учебного плана 2024-2025 учебного года, рассчитана на 34 часа, исходя из 34 учебных недель в году (1 час в неделю).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Устанавливаются требования к результатам: личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества; предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

- умение проговаривать последовательность действий;

- умение совместно с учителем и другими учениками давать оценку действию;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- организующие умения: вовремя приходить на занятие, организованно входить, знать и выполнять правила внутреннего распорядка, санитарно-гигиенические требования,
- умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем,
- умение формулировать совместно с учителем задание.

Познавательные УД

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- умение анализировать, сравнивать, группировать различные материалы, инструменты;

Коммуникативные УД

- умение осуществлять совместную деятельность;
- умение участвовать в работе группы, распределять обязанности, договариваться друг с другом.
- умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.
-

Предметными результатами изучения курса являются следующие знания и умения:

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Личностные результаты освоения АООП:

- добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность,
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- бережное отношение к своему здоровью;
- проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению;
- овладение навыками коммуникации при общении со сверстниками в совместной деятельности

Содержание курса состоит из следующих разделов:

1. Легкая атлетика.
2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.
3. Коррекционные подвижные игры, эстафеты.

В раздел программы «Легкая атлетика» включены различные виды бега, прыжков, метаний.

В раздел программы «Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика» вошли специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию тех или иных отклонений в физическом развитии и психомоторики.

В раздел программы «Коррекционные подвижные игры, эстафеты» включены подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно – моторной координации на совершенствование функции дыхания, элементы спортивных игр (настольный теннис, баскетбол, футбол, пионербол)

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей; вводной, подготовительной, основной и заключительной. На уроке применяются специальные педагогические приёмы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников: анализ выполнения своих движений и товарищей, выполнение упражнений по словесной инструкции, усвоение названий движений и исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, различение движений по темпу, объёму, усилию, ритму.

Практическое содержание программы включает в себя комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, укрепление мышц плечевого пояса, мышц опорно-двигательного аппарата, на

развитие правильного дыхания, на развитие внимания, упражнения на координацию движений, лечение и профилактику ожирения.

Тематическое планирование

№ урока	Тема	Количество во часов	Основные виды учебной деятельности на уроке
1.	Т/б на уроке .Правила поведения в спортивном зале .Игры	1	Правила поведения в спортивном зале. Игры.
2.	Развитие двигательной памяти и двигательной активности. <i>Игры</i>	1	Развитие двигательной памяти и двигательной активности. Игры.
3.	Игры с мячом на координацию движения. Игры	1	Игры.
4.	Построение по одному в ряд. Игры	1	Построение Игры.
5.	Ходьба самостоятельно за направляющим..Игры	1	Ходьба. Игры.
6.	Виды ходьбы. Ходьба стайкой за учителем. Игры.	1	Виды ходьбы. Ходьба. Игры.
7.	Ходьба между предметами. Игры.	1	Ходьба. Игры.
8.	Виды бега, бег за направляющим. Игры.	1	Виды бега, бег .Игры.
9.	Бег по ориентирам в заданном направлении. Игры.	1	Бег по ориентирам. Игры.
10.	Прокатывание мяча между предметами по ориентирам.	1	Прокатывание мяча . Игры.
11.	Упражнения с мячом на координацию движения.	1	Упражнения с мячом . Игры.
12.	Т/б на занятиях. Правила поведения в спортивном зале.	1	Т/б на занятиях. Правила поведения. Игры.
13.	Ходьба в заданном направлении по ориентирам ..Игры.	1	Ходьба. Игры.
14.	Ходьба на носочках, на пяточках. в заданном направлении. Игры.	1	Ходьба. Игры.
15.	Совершенствование построения в ряд по сигналу. Игры.	1	Построения в ряд. Игры.
16.	Совершенствование умения ходить стайкой за направляющим. Игры.	1	Ходьба. Игры.
17.	Совершенствование умения переходить от ходьбы к бегу. Игры.	1	Переход от ходьбы к бегу. Игры.
18.	Совершенствование бегать по команде в заданном направлении. Игры.	1	Бег. Игры.

19.	Совершенствование в построении парами по команде. Игры.	1	Построение. Игры.
20.	Построения в колонну друг за другом. Игры.	1	Построение. Игры.
21.	Совершенствование умения ходить стайкой за учителем. Игры.	1	Ходьба. Игры.
22.	Закрепление умения переходить от ходьбы к бегу. Игры.	1	От ходьбы к бегу. Игры.
23.	Бег в заданном направлении по команде. Игры.	1	Бег. Игры.
24.	Закрепление умения бегать в медленном и быстром темпе. Игры.	1	Бег. Игры.
25.	Прыжки, прыжки продвигаясь вперед. Игры.	1	Прыжки. Игры.
26.	Коррекционные подвижные игры.	1	Игры.
27.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Игры.
28.	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Форма одежды в зимний период времени для занятий физкультурой. Игры.	1	Правила поведения на улице. Игры.
29.	Ходьба в заданном направлении . Игры.	1	Ходьба. Игры.
30.	Закрепление умения перешагивать через препятствия. Игры.	1	Ходьба. Игры.
31.	Бег в заданном направлении. Игры.	1	Бег. Игры.
32.	Бег по сигналу в заданном направлении. Игры.	1	Бег. Игры.
33.	Коррекционные подвижные игры.	1	Игры.
34.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Игры.

Перечень материально-технического обеспечения

учебно-практическое оборудование:

- инвентарь для подвижных и спортивных игр:
- маты,
- гимнастические мячи разного диаметра,
- обручи, кегли,
- гимнастические коврики,
- футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи.

Список литературы

1.Березин А.Ф., Березина Н.Н. Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям. – Ростов-на-Дону: Изд-во РОИКиПРО, 2007.

2. Сычева В. О значении позитивного мышления.//Школьный психолог, №11,2009.
3. Петрусинский В.В. «Игры – обучение, тренинг – досуг...» - М.: Новая школа, 2001г.
4. Снайдер Д. «Практическая психология для подростков», М.: АСТ-Пресс, 2001г.
5. «Школьный психолог» № 30-2003г.; № 2,5,10-2005г
6. Концепция Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья / [Н.Н. Малофеев, О.И. Кукушкина, О.С. Никольская, Е.Л.
7. Методические рекомендации. (Серия «Инклюзивное образование») М.,СПб : Нестор-История, 2013
8. Шевченко, С.Г. Коррекционно-развивающее обучение: Организационно-педагогические аспекты : метод. пособие для учителей классов коррекционно-развивающего обучения [Текст] / С.Г. Шевченко– М.: ВЛАДОС, 2003. – 136с.
9. Стимульные и диагностические материалы
10. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Занятия интеллектуального тренинга, направленные на развитие мышления, памяти, внимания. - Ростов-на Дону; «Феникс», 2003
11. Гунина Е. В. "Диагностика и коррекция мышления неуспевающих школьников". - КЛИО, 2001.
12. Игры - обучение, тренинг, досуг...// Под ред. В. В. Петрусинского. В 4-х томах. - М.: Новая школа, 2004.
13. Ильина М. В. "Чувствуем, познаём, размышляем". - М.: АРКТИ, 2004.
14. Истратова О. Н. "Практикум по детской психокоррекции: Игры, упражнения, техники". - Ростов-на-Дону "Феникс", 2008.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678565

Владелец Паньшина Ольга Владимировна

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025