

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная коррекционная общеобразовательная школа-интернат № 8»

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
(Протокол № 1 от 30.08.2023)



УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 01.09.2023 № 61-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

5 класс

(вариант 2)

на 2023-2024 учебный год

Учитель: Мещерякова Светлана Геннадьевна

Гремячинск,
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана с целью организации получения качественного образования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющими заключения психолого-медико-педагогической комиссии, сохранения и совершенствования единого образовательного процесса в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель изучения учебного предмета: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи изучения предмета: разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания: формирование и совершенствование основных и прикладных

- двигательных навыков; формирование умения, ходить на лыжах, играть в спортивные игры
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

Общая характеристика учебного предмета

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел **«Коррекционные подвижные игры»** включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел **«Физическая подготовка»** включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической

культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по учебному предмету «Адаптивная физкультура» проводится на основании выявленных у обучающихся умений в доступной форме по овладению планируемыми личностными и предметными результатами освоения АООП.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. По итогам освоения отраженных в СИПР задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

Промежуточная (годовая) аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении предмета, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Оценка достижений предметных результатов основывается на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Методы и средства оценки: практические задания (исходя из возможностей ребенка). *Критерии:* степень самостоятельности и потребности в посторонней помощи (самостоятельно, направляющая, контролирующая, стимулирующая), полнота знаний, прочность усвоения и умения их применять.

Описание места учебного предмета в учебном плане

5 класс – в объеме 3 часа в неделю -102 часа

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- 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.

3. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:.

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
- Умение играть в подвижные игры и др.

Содержание программы

5 класс

Физическая подготовка

Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения

плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба

Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями)

Бег

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега

Ползание, подлезание, лазание, перелезание.

Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Вис на рейке. Перелезание через препятствия. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом.

Коррекционные подвижные игры

«Стоп, хоп, раз». «Болото». «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по тоннелю, бег, передача эстафеты. «Пятнашки. «Рыбаки и рыбки». «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. «Бросай-ка». «Быстрые санки». «Строим дом»

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча.

Календарно-тематическое планирование.

№	тема	часы
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.		10
1-2	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале	2
3-4	Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий.	2
5-6	Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала.	2
7-8	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	2
9-10	Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.	2
Построение и перестроение		8
11-12	Упражнение в построении парами.	2
13-14	Упражнение в построении по одному в ряд.	2
15-16	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	2
17-18	Упражнение в построении в круг.	2
Ходьба и упражнения в равновесии		6
19-20	Ходьба стайкой за учителем.	2
21-22	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.	2
23-24	Ходьба между предметами.	2
Бег		6
25-26	Бег вслед за учителем.	2
27-28	Бег в направлении к учителю.	2
29-30	Бег в разных направлениях.	2
Прыжки		2
31-32	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	2
Катание, бросание, ловля округлых предметов.		2
33-34	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.	2
Ползание и лазание		2
35-36	Ползание на животе по прямой.	2
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.		4
37-38	Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	2
39-40	Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием	2

	для физкультурных занятий.	
Построение и перестроение		4
41-42	Совершенствование построения в ряд.	2
43-44	Совершенствование построения парами.	2
Ходьба и упражнения в равновесии		6
45-46	Ходьба по дорожке в заданном направлении.	2
47-48	Ходьба с предметом в руке.	2
49-50	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия	2
Бег		4
51-52	Упражнение в беге в заданном направлении с мячом в руках.	2
53-54	Бег по сигналу врассыпную.	2
Прыжки		4
55-56	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	2
57-58	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	2
Катание, бросание, ловля округлых предметов.		2
59-60	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	2
Ползание и лазание		4
61-62	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	2
63-64	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.	2
Построение и перестроение		8
65-66	Упражнение в построения в ряд по сигналу.	2
67-68	Упражнение в построения парами по сигналу.	2
69-70	Совершенствование построения в колонну друг за другом.	2
71-72	Совершенствование построения в шеренгу по сигналу	2
Ходьба и упражнения в равновесии		4
73-74	Закрепление умения ходить стайкой за учителем.	2
75-76	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.	2
Бег		6
78-79	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.	2
80-81	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к мячу.	2
82-83	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	2
Прыжки		6
84-85	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	2
86-87	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	2
88-89	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.	2
Ползание и лазание		4
90-91	Закрепление умения ползать на животе по прямой.	2
92-93	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.	2
Подготовка к спортивным играм		4
94-95	Коррекционные подвижные игры: «Стой прямо».	2
96	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты».	1
97	Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».	1
Игры на улице		1
98	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице.	1
Построение и перестроение		4

99	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу.	1
100	Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два.	1
101	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.	1
102	Контрольный зачет.	1

**Материально-техническое оснащение учебного предмета
предусматривает:**

***инвентарь** для подвижных и спортивных игр и др.

***дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

***спортивный инвентарь:** маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, тренажёры, и т.д.