

Одобрено педагогическим советом
МБОУ СОШ №30 г. Пензы
«29» августа 2023 г., протокол № 14

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 160-од от 29.08.2023
Директор МБОУ СОШ № 30 г. Пензы
_____ А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

**«Адаптивная физкультура»
5 класс**

(ФГОС УО (ИН), вариант 2)

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе Требования к результатам освоения АООП Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) (далее – ФГОС УО (ИН)), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФАООП УО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физкультура» (далее – ФРП «Адаптивная физкультура»), а также ориентирована на целевые приоритеты, построенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Цель: повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков, фонда жизненно важных движений и игровой деятельности;
- общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим;
- преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса;
- укрепление и сохранение здоровья, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика предмета «Адаптивная физкультура»

Специфичность понятия «адаптивная физкультура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для детей с ОВЗ, в т.ч. школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что адаптивная физкультура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма детей.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и общей моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР. Необходимо отметить, что обучающиеся данной категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физкультуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у обучающихся с ТМНР двигательных навыков.

Обучение строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с ТМНР.

Под физическим развитием обучающихся с ТМНР следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями) (2 вариант) учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана.

На его изучение в 5 классе отведено 2 часа в неделю, 68 часов в год, 34 учебные недели.

Личностные и предметные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные 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. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка: Ходьба с изменением темпа (быстро-медленно), с изменением направления движения. Бег в колонне в быстром темпе. Прыжки с продвижением вперед. Стойка у вертикальной плоскости: поднимание рук вверх и возвращение в исходное положение, поднимание ног. Стойка у вертикальной плоскости: поочередное поднимание ног вперед и отведение в стороны. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Приседание с флажками. Движения стопами поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя», из положения «сидя» в положение «лежа». Прыжки с продвижением назад. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в стороны. Бросание мяча в цель. Узнавание волейбольного мяча. Подача

волейбольного мяча сверху, снизу. Выполнение удара футбольным мячом в ворота с вратарем с места. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений: подвижные игры с предметами и без предметов. Продвижение на лыжах вперед приставным шагом. Чистка лыж от снега. Продвижение на лыжах в сторону приставным шагом. Катание на санках с партнером.

Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Торможение ручным и ножным тормозом при поездке на трехколесном велосипеде.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

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

Сформированность базовых учебных действий.

1. Подготовка обучающегося к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность,
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе
- передвигаться по школе,
- находить свой класс, другие необходимые помещения.

Частично реализуется в личностных планируемых результатах

2. Формирование учебного поведения:

- выполняет одноступенчатую инструкцию
- использование по назначению учебных материалов:
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию
- самостоятельно выполняет действия с опорой на картинный план

3. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени
- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания

5-7 мин.

- от начала до конца
- выполняет задания, но требуется незначительная стимуляция
- с заданными качественными параметрами
- ориентируется в качественных параметрах задания в соответствии с содержанием программы обучения по предмету, коррекционному курсу

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков самостоятельно
- самостоятельно выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план)
- самостоятельно переходит от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом.

Содержание учебного предмета

Содержание программы по предмету «Адаптивная физическая культура» направлено на целостное обучение с последующим усложнением, углублением и совершенствованием упражнений. Рабочая программа предполагает выработать у учащихся прочный двигательный стереотип в основных упражнениях различных разделов учебной программы. Достигается это постоянным повторением и совершенствованием ранее изученного учебного материала из урока в урок, из года в год. Обучение осуществляется посредством специально отобранных упражнений и игр. Применяются общеразвивающие, имитационные подготовительные и специальные упражнения, общеразвивающие и специальные игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

Физическая подготовка.

Ходьба с изменением темпа (быстро-медленно), с изменением направления движения. Бег в колонне в быстром темпе. Прыжки с продвижением вперед. Стойка у вертикальной плоскости: поднимание рук вверх и возвращение в исходное положение, поднимание ног. Стойка у вертикальной плоскости: поочередное поднимание ног вперед и отведение в стороны. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Приседание с флажками. Движения стопами поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя», из положения «сидя» в положение «лежа». Прыжки с продвижением назад. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в стороны. Бросание мяча в цель.

Коррекционные подвижные игры.

Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху, снизу. Выполнение удара футбольным мячом в ворота с вратарем с места. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений: подвижные игры с предметами и без предметов.

Лыжная подготовка.

Продвижение на лыжах вперед приставным шагом. Чистка лыж от снега. Продвижение на лыжах в сторону приставным шагом. Катание на санках с партнером.

Велосипедная подготовка.

Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Торможение ручным и ножным тормозом при поездке на трехколесном велосипеде.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
	Физическая подготовка	34	
1	Ходьба с изменением темпа (быстро-медленно)	2	построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие координационных способностей.
2	Ходьба с изменением направления движения	2	коррекция основных движений в ходьбе; коррекция и развитие координационных способностей;
3	Бег в колонне в быстром темпе	2	профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; формирование личности ребенка;
4	Прыжки с продвижением вперед	2	укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
5	Стойка у вертикальной плоскости: поднимание рук вверх и возвращение в исходное положение	2	профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;

6	Стойка у вертикальной плоскости: поочередное поднимание ног вверх и возвращение в исходное положение	2	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
7	Стойка у вертикальной плоскости: поочередное поднимание ног вперед и отведение в стороны	2	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.
8	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»	2	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.. Развитие координационных способностей. Развитие моторики рук.
9	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)	2	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
10	Приседание с флажками	2	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта
11	Движения стопами поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	2	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
12	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	2	Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
13	Переход из положения «сидя» в положение «лежа»	2	укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
14	Прыжки с продвижением назад	2	содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
15	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз	2	профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка;
16	Лазание по гимнастической стенке в стороны	2	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
17	Бросание мяча в цель	2	коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках; коррекция и развитие координационных способностей;
Велосипедная подготовка		4	

18	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом	2	соблюдение правил техники безопасности содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
19	Торможение ручным и ножным тормозом при поездке на трехколесном велосипеде	2	соблюдение правил техники безопасности Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.
Лыжная подготовка		6	
20	Продвижение на лыжах вперед приставным шагом. Чистка лыж от снега	2	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; соблюдение правил техники безопасности
21	Продвижение на лыжах в сторону приставным шагом. Чистка лыж от снега	2	соблюдение правил техники безопасности воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
22	Катание на санках с партнером	2	формирование личности ребенка; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; соблюдение правил техники безопасности
Коррекционные подвижные игры		24	
23	Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху	2	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Рассказ учителя Работа с иллюстративным материалом Физические упражнения Правила поведения при занятиях физической культурой.
24	Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча снизу	2	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.
25	Выполнение удара футбольным мячом в ворота с вратарем с места	2	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.
26	Выполнение удара футбольным мячом в ворота с вратарем с места	2	Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой.
27	Подвижная игра «Кривое зеркало»	2	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
28	Подвижная игра «Путаница»	2	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

29	Подвижная игра «Караси и щука»	2	укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
30	Подвижная игра «Кружева»	2	Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
31	Подвижная игра «Третий лишний»	2	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
32	Подвижная игра «Вороны и воробы»	2	коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках; коррекция и развитие координационных способностей;
33	Подвижная игра «Свободное место»	2	воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
34	Подвижная игра «Белые медведи»	2	развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
	Всего	68	

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
2. Федеральная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант).

Спортивное оборудование:

- Мостик гимнастический
- Стенка гимнастическая шведская
- Скамейка гимнастическая
- Стенка гимнастическая для лазания
- Тренажер (гребля)
- Трехколесный велосипед
- Лавка гимнастическая
- Стойка для прыжков в высоту
- Мат гимнастический
- Гриф прямой хромированный
- Канат
- Коврик ППЭ
- Мяч баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч футбольный

- Обруч
- Сетка волейбольная
- Скакалка
- Фитбол
- Игрушки
- Секундомер
- Лыжи, палки
- Санки

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ:

- **<http://www.edu.ru>** -каталог образовательных интернет – ресурсов
- <http://www.profile-edu.ru> –сайт по профильному обучению
- <http://www.auditorium.ru> - Российское образование - сеть порталов
- <http://school.edu.ru> - российский образовательный портал
- <http://www/fio.ru> -Федерация Интернет-образования
- <http://som.fsio.ru> - Сетевое объединение методистов
- <http://www.standart.edu.ru> - Новый стандарт общего образования
- <http://school-collection.edu.ru> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- <http://www.academic.ru> - словари и энциклопедии
- Проект «Национальная образовательная инициатива «НАША НОВАЯ ШКОЛА»
- <http://www.ug.ru> Сайт Учительской газеты
- <http://fsu-expert.ru> -портал по учебникам (Общественно-государственная экспертиза учебников)
- <http://www.km-school.ru> - КМ-школа
- <http://it-n.ru> -Сеть творческих учителей

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
ПО ПРЕДМЕТУ: «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

0 б. – не владеет

1 б. – частично владеет

2 б. – в полной мере владеет

№	Предметные результаты	Сентябрь	Декабрь	Май
1.	Умеет ходить с изменением темпа (быстро-медленно)			
2.	Умеет ходить с изменением направления движения			
3.	Умеет выполнять прыжки с продвижением вперед, назад			
4.	Умеет бегать в колонне в быстром темпе			
5.	Умеет выполнять стойку у вертикальной плоскости: поднимание рук вверх и возвращение в исходное положение, поднимание ног			
6	Умеет выполнять стойку у вертикальной плоскости: поочередное поднимание ног вперед и отведение в стороны			
7	Умеет выполнять движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)			
8	Умеет выполнять движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.			
9	Умеет выполнять переход из положения «лежа» в положение «сидя», из положения «сидя» в положение «лежа»			
10	Умеет лазать по гимнастической стенке вверх, вниз, в стороны.			
11	Умеет бросать мяч в цель			
12	Умеет подавать волейбольный мяч сверху, снизу			
13	Умеет выполнять удары футбольным мячом в ворота с вратарем с места			
14	Умеет продвигаться на лыжах в сторону приставным шагом			
15	Умеет ездить на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Выполнять торможение ручным и ножным тормозом			
Итого:				

Подсчёт результатов:

0–7 балла – низкий уровень достижения предметных результатов

8– 16 баллов – средний уровень достижения предметных результатов

17- 30 баллов– высокий уровень достижения предметных результатов