

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Видимская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:

Руководитель ШМО

«Комфорт»

_____/_____/_____ /

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

_____/Ю.С. Солонина /

Утверждено:

Протокол № 1

31.08.2023г.

31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
"Адаптивная физическая культура"
уровень: основное общее образование
(5 класс АООП (Пвариант)
срок реализации: 1 год

Составитель: Козьма М.М.,

учитель классов ОВЗ,

первая квалификационная категория

пгт. Видим

2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Место учебного предмета в учебном плане
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета
5. Содержание учебного предмета
6. Тематическое планирование учебного предмета
7. Материально – техническое оснащение образовательной деятельности

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) и предназначена для обучающихся 6-го года обучения (вариант 2) с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью. Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ СОШ
 - Учебный план МОУ СОШ
 - Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МОУ СОШ.

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

Основные задачи программы:

- формировать и совершенствовать основные и прикладные двигательные навыки;
- формировать навыки спортивной и подвижной игры;
- укреплять и сохранять здоровье детей.

Методы:

Методы организации и осуществления в учебно-познавательной деятельности:

- практические, словесные, наглядные (по источнику изложения учебного материала);
- репродуктивные, объяснительно – иллюстративные;
- игровые;
- методы стимулирования учебно-познавательной деятельности, определённые поощрения в формировании мотивации.

Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Характеристика обучающихся

Дети с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью часто не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. Значительная часть детей имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о тяжелых и множественных нарушениях развития (ТМНР), которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих. Уровень психофизического развития детей с умственной отсталостью невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, как в семье, так и в обществе. Динамика развития детей данной группы определяется рядом факторов: этиологией, патогенезом нарушений, временем возникновения и сроками выявления отклонений, характером и степенью выраженности каждого из первичных расстройств, спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи. В связи с выраженными нарушениями и (или)искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти и др. у обучающихся с умственной отсталостью возникают непреодолимые препятствия в усвоении «академического» компонента различных программ школьного образования. В связи с неразвитостью волевых процессов, дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно-потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Показатели	
Физическое развитие	Грубые отклонения в физическом развитии, ребенок передвигается на коляске
Двигательная сфера	Общая моторика грубо нарушена, ограничено движение рук и ног.
Бытовые навыки	Навыки самообслуживания сформированы частично. При обслуживании себя нуждается в

	помощи взрослого.
Социальный опыт	Частично ориентируются в окружающем.
Способность к общению	Понимает обращенную речь на бытовом уровне и простые инструкции.
Способность к деятельности	Интерес к действиям взрослого проявляется
Сформированность учебных навыков	Учебные навыки сформированы частично: адекватно используют учебные принадлежности, выполняют инструкции.
Сформированность высших психических функций: Восприятие	Восприятие знакомых предметов возможно при направляющей помощи взрослого.
Память	Механическая, малый объём.
Мышление	Обобщение, абстрагирование недоступны.
Речь	Собственная речь представлена аграмматичной фразой.

Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом время, отводимое на предмет «Адаптивная физкультура» в классе - 2 часа в неделю. Общее количество учебных часов в год – 68, учебных недель –34.

Личностные и предметные результаты освоения программы учебного предмета

Личностные результаты:

- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);
- проявляет собственные чувства;
- умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);
- стремится помогать окружающим;
- сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.);
- сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)
- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);

- сознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;
- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства.

Предметные результаты:

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;

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

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

3. Умение воспринимать тактильные, вестибулярные раздражители;

4. Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечно-сосудистая система, подвижность в суставах).

Базовые учебные действия.

1. Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации и эмоциональному конструктивному взаимодействию со взрослыми и сверстниками.

- спокойное пребывание в образовательной среде;
- взаимодействие с группой обучающихся;
- принятие контакта, инициированного взрослым;
- установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- прощаться, входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- сигнализирование учителю об окончании выполнении задания;

ориентация в учебной среде:

- нахождение места хранения спортивного инвентаря;
- планирование учебного дня;
- следование расписанию дня.

2. Формирование учебного поведения.

- поддержание правильной позы на занятии;
- направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание;
- подражание простым движениям и действиям с предметами;

- выполнение простых речевых инструкций: («Возьми», «Дай», «Сядь», «Встань», «Покажи», «Подними»);
- принятие помощи взрослого;
- использование по назначению учебных материалов;
- выполнение простых действий с одним предметом (по подражанию);
- выполнение действий с предметами (по подражанию);
- выполнение простых действий с картинками (по подражанию);
- соотнесение одинаковых предметов (по образцу);
- последовательное выполнение простых действий по наглядным алгоритмам (расписаниям) (по образцу);
- выполнение движений и действий с предметами по подражанию и по образцу на групповом занятии;
 - выполнение речевых инструкций на групповом занятии;
 - принятие помощи учителя на групповом занятии;
- выполнение задания в течение определенного временного промежутка на групповом занятии;

3. Формирование умения выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками.

- выполнение задания полностью (от начала до конца);
- выполнение задания с заданными качественными параметрами;
- переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Система контрольно-измерительных материалов освоения учебного предмета, система оценки достижений обучающегося

СРЕДСТВА МОНИТОРИНГА И ОЦЕНКИ ДИНАМИКИ ОБУЧЕНИЯ

Показатели самостоятельности обучающегося (ПС)	Условные обозначения
1. Пассивное участие. Ребёнок не позволяет что-либо сделать с ним.	0
2. Пассивное соучастие. Действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-либо сделать с ним).	1
3. Активное участие. Действие выполняется ребёнком:	
- со значительной помощью взрослого	2
- с частичной помощью взрослого	3
- с минимальной помощью взрослого	4
- полностью самостоятельно	5

**Оценка результативности освоения программы по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»**

Образовательные области программы	Оценка результативности освоения программы	
	1 полугодие	2 полугодие
Общеразвивающие упражнения		
Выполняет команды педагога: «Класс, стройся», «направо», «шагом марш!», «легко бегом».		
Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на внутреннем.		
Фигурная маршировка (круг, змейка, диагональ).		
Легкий бег в заданном темпе, с изменением направления.		
Ползание на четвереньках вперёд – назад		
Прыжки на двух ногах		
Прыжки на правой, левой ноге.		
Галоп правым и левым боком.		
Упражнения с гимнастической палкой (повороты, наклоны, изменение исходного положения с гимнастической палкой).		
Прокатывание мяча		
Отбивание мяча от пол		
Броски мяча двумя руками от груди, из-за головы		
Ловля мяча двумя руками.		
Упражнения на мяче фитбол.		
Подвижные игры		
Прохождение полосы препятствий.		
Подвижные игры в мяч.		

Содержание учебного предмета

Программа «Адаптивная физкультура» включает себя разделы: «Физическая подготовка» и «Подвижные игры».

Раздел 1 «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Раздел 2 «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

№	Название раздела	Кол-во часов
1.	Физическая подготовка	52
2.	Подвижные игры	16
	Итого:	68

Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физкультура»

№	Тема	Задачи	Дата
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.			
1	Правила поведения в спортивном зале.	1.Повторить спортивное оборудование. 2.Повторить правила поведения в спортивном зале. 3.Развивать внимание, ловкость, быстроту.	5.09
2	Оборудование физкультурного зала.	1.Закрепить знания о спортивном оборудовании. 2.Вспомнить содержание и организацию уроков физкультуры, технику безопасного поведения. 3.Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом	8.09
3	Игры с мячом.	Развитие двигательных качеств: внимания, ловкости, выносливости, скорости. 2. Восстановление двигательной активности, во время релаксационной гимнастики. 3. Воспитание чувство коллективизма, формирование у детей позитивных отношений во время игр.	12.09
Построение и перестроение.			
4	Построение в ряд.	1. Формировать у учеников навыки выполнения строевых упражнений. 2. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость. 3. Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	15.09
5	Построение парами.		19.09
6	Построение в колонну.		22.09
7	Упражнение в построении в колонну друг за другом.		26.09

		достижении поставленной цели. 4.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.	
Ходьба и упражнения в равновесии.			
8	Ходьба строем за учителем.	1.Отрабатывать навыки ходьбы за учителем, в заданном направлении, между предметами. 2.Развивать координацию движений. 3.Воспитывать чувство товарищества, интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	29.09
9	Маршировка.		3.10
10	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).		6.10
11	Ходьба между предметами.		10.10
Бег.			
12	Бег.	1.Отрабатывать навыки бега за учителем, за направляющим, в направлении к учителю, в разных направлениях. 2.Развивать ловкость, быстроту, внимание. 3.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой	13.10
13	Бег по сигналу за направляющим. Бег в разных направлениях.		17.10
14	Бег в разных направлениях.	1.Отрабатывать навыки бега за учителем, за направляющим, в направлении к учителю, в разных направлениях. 2.Развивать ловкость, быстроту, внимание. 3.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой	20.10
Прыжки.			
15	Подскоки на месте.	1.Вспомнить технику выполнения прыжков. 2.Совершенствовать строевые упражнения. 3.Закреплять понятия двигательных действий.	24.10

		4. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.	
Катание, бросание, ловля округлых предметов.			
16	Прокатывать мяч двумя руками учителю.	1. Формировать навык удержания мяча, прокатывания и ловли. 2. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость. 3. Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.	27.10
17	Прокатывание мяча под дугу.		2 четв 07.11
18 19	Прокатывание мяча между предметами.		10 и.14
20	Ловля мяча, брошенного учителем.		17.11
Ползание и лазание			
21	Ползание на животе по прямой.	1. Совершенствование навыков лазанья, ползания. 2. Развитие ловкости, выносливости, координации движений. 3. Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.	21.11
22	Ползание на четвереньках.		24.11
23	Ползание в заданном направлении.		28.11
Построение и перестроение			
24	Построение в ряд.	1. Совершенствовать технику строевых приёмов на месте. 2. Содействовать формированию правильной осанки. 3. Воспитывать сознательность и активность на занятиях по физической культуре	01.12
25	Построение парами.		05.12
26	Построение в колонну.		08.12
Ходьба и упражнения в равновесии			

27	Ходьба по дорожке в заданном направлении.	1. Отрабатывать навыки ходьбы в заданном направлении, с предметами в руке. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность.	12.12
28	Ходьба с предметом в руке.		15.12
Бег			
29	Упражнение в беге в заданном направлении.	1. Отрабатывать навыки бега в заданном направлении, за учителем, в рассыпную. 2. Развивать внимание, активность. 3. Способствовать развитию правильной осанки.	19.12
30	Бег за учителем (по кругу, змейкой, по диагонали).		22.12
31	Бег вслед за учителем, по сигналу в рассыпную.		26.12
Прыжки			
32	Подскоки на двух ногах.	1. Вспомнить технику выполнения прыжков. 2. Совершенствовать строевые упражнения. 3. Закреплять понятия двигательных действий. 4. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.	29.12
Катание, бросание, ловля округлых предметов.			
33	Прокатывание мяча между стоек гимнастической палкой.	1. Совершенствовать навык прокатывания мяча и цилиндров. 2. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость. 3. Воспитывать интерес к урокам физкультуры.	3 четв. 09.01
34	Прокатывание мячей разного диаметра руками, гимнастической палкой.		12.01
Ползание и лазание			
35	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1. Совершенствование навыков лазанья, ползания. 2. Развитие умения пролазать под дугой и в воротца. 3. Воспитание дисциплинированности,	16.01
36	Пролезание в воротца.		19.01

		организованности, трудолюбия, культуры движений.	
Ходьба и упражнения в равновесии			
37	Ходьба.	1.Повторить выполнение строевых команд.	23.01
38	Ходьба. Бег.	2.Учить навык перехода с шага на бег. 3.Содействовать воспитанию волевых качеств (терпения, смелости), внимания, целеустремленности .	26.01
Бег			
39	Бег по сигналу.	1.Отрабатывать навыки бега за учителем, в разных направлениях. 2.Учить бегу в быстром и медленном темпе. 3.Развивать ловкость, быстроту, внимание. 4.Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.	30.01
40	Бег по сигналу в заданном направлении.		2.02
41	Быстрый и медленный бег.		6.02
Прыжки			
42	Подскоки.	1.Закрепить навык выполнения прыжков. 2.Учить выполнять подскоки с продвижением. 3.Закреплять понятия двигательных действий. 4.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей	09.02
43	Прыжки.	1.Закрепить навык выполнения прыжков.	13.02
44	Подскоки с продвижением вперёд.	2.Учить выполнять подскоки с продвижением. 3.Закреплять понятия двигательных действий. 4.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей	16.02
Ползание и лазание			

45	Ползание на животе.	1. Совершенствование навыков лазанья, ползания на животе и четвереньках. 2. Развитие двигательные умения. 3. Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.	20.02
46	Подлезание на четвереньках под дугой, рейкой.		27.02
Подвижные игры			
47	П/и «Стой прямо».	1. Познакомить со спортивными играми, правилами игры. 2. Учить соблюдать правила игр. 3. Расширить представления по сохранению и укреплению здоровья; 4. Способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, меткости, быстроты, координации движений.	01.03
48	П/и «Мы солдаты».		05.03
49	П/и «Веселая эстафета».		12.03
50	П/и «Мячик кверху».		15.03
51	П/и «Метко в цель».		4 четв 26.03
52	П/и «Баскетбол». П/и «Солнышко и дождик».		29.03
Ходьба и упражнения в равновесии.			
53	Ходьба с перешагиванием.	1. Развивать равновесие, точность движений. 2. Учить ориентировке в пространстве. 3. Содействовать воспитанию волевых качеств (терпения, смелости), внимания, целеустремленности .	02.04
54	Ходьба по линиям.		05.04
55	Ходьба по команде, меняя направление.		09.04
Ходьба и упражнения в равновесии			
56	Перешагивание через незначительные препятствия.	1. Отрабатывать навыки ходьбы по кругу, через препятствия. 2. Формировать умение двигаться под музыку с прихлопыванием. 3. Развивать координацию движений. 4. Воспитывать чувство товарищества, интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие	12.04
57	Фигурная маршрутовка, дозированная ходьба с предметами и без.		16.04

		и упорство в достижении поставленных целей.	
Бег			
58	Бег в заданном направлении.	1.Отрабатывать навыки бега с предметами, в разных направлениях. 2.Совершенствовать навыки бега в быстром и медленном темпе. 3.Развивать ловкость, быстроту, внимание. 4.Воспитывать интерес к уроку.	19.04
59	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.		23.04
60	Бег в быстром темпе по сигналу остановка.		26.04
Подвижные игры.			
61	П/и «По канату».	1.Познакомить со спортивными играми, правилами игры. 2.Учить соблюдать правила игр. 3.Способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, меткости, быстроты, координации движений. 4.Воспитывать настойчивость в достижении цели.	30.04
62	П/и «Слушай сигнал».		03.05
63	П/и «Ты мне, я тебе».	1.Учить взаимодействовать друг с другом. 2.Способствовать развитию внимания.	07.05
64	П/и «Боулинг».	1.Познакомить с правилами игры. 2.Учить соблюдать правила игр. 3.Способствовать развитию силы, ловкости, меткости, координации движений.4.Воспитывать настойчивость в достижении цели.	10.05
65	П/и «Полоса препятствий».	1.Способствовать развитию силы, быстроты, выносливости, координации движений.	14.05

66	П/и «Лови-бросай».	1. Способствовать развитию ловкости, развитию пространственного ориентира. 2. Учить соблюдать правила игры.	17.05
67	П/и «Баскетбол».	1. Способствовать развитию ловкости, развитию пространственного ориентира. 2. Учить соблюдать правила игры.	21.05
68	П/и «Снайперы».		24.05