

*Приложение к АООП УО (ИН) вариант 2 (ФГОС)
МКОУ «СОШ № 9 г. Нижнеудинск»*

**Рабочая программа учебного предмета
"Адаптивная физкультура"
5 класс**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к планируемому результату освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 АООП МКОУ «СОШ №9 г. Нижнеудинск»

Цель примерной рабочей программы по адаптивной физкультуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи:

- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
- согласованности движений и дыхания;
- коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических способностей;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура».

Особенности психического и физического развития обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР

Для организации занятий по адаптивной физической культуре возможно условное деление обучающихся на 4 группы (без ориентации на реальный возраст обучающихся и год обучения): по степени обучаемости, по характеру овладения

функциями контроля над собственным телом, по уровню освоения двигательных умений, проявлению интереса к разным видам активной деятельности и реакциям на физические нагрузки, текущему состоянию и заболеваниям конкретного обучающегося, группе здоровья:

1 группа: прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при совместных действиях обеих рук, ног и т.д. Отмечаются недостатки произвольных движений.

Ограничены знания о себе, семье, ближайшем окружении. Способны самостоятельно устанавливать взаимоотношения с взрослыми и детьми на вербальном уровне. Могут длительное время поддерживать контакт с взрослыми, проявляя интерес к взаимодействию. У некоторых обучающихся возникают трудности при налаживании контакта, у других проявляется в ходе общения недостаточно адекватное реагирование, несоблюдение дистанции, некритичность. Проявляется потребность в одобрении со стороны окружающих. Проявляют интерес к предлагаемой деятельности, но он носит неустойчивый характер. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. Способны действовать по образцу, пошаговой инструкции. Возможны простейшие самостоятельные действия. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует. Волевые усилия недостаточно сформированы. Эмоционально реагируют на оценку их деятельности. Восприятие знакомых и незнакомых людей менее дифференцировано. Способны к восприятию знакомых предметов, объектов. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого.

Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Понимание обращенной речи ограничено понятиями ближайшего окружения. Преобладание пассивного словаря. Активный словарь беден. Трудности в построении фразы.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет включен в обязательную часть учебного плана. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока. Учебный предмет изучается в течение учебного года в объеме 136 часов (4 часа в неделю).

Содержание учебного предмета

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в пяти разделах

Диагностика

Велосипедная подготовка.

Туризм.

Физическая подготовка.

Коррекционные подвижные игры.

В рабочей программе представлен учебный материал, скорректированный с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными

нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. для выполнения определенных действий, осуществляя деятельностный подход.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

Личностные результаты

1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

5) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

Предметные результаты

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- представление об основных упражнениях для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультурминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- выполнение строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, знание правил техники безопасности при езде на велосипеде, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, спортивные игры;
- играть в подвижные игры.

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой;
- осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой)

Оценка достижения обучающимися:

Для оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР используются следующие параметры оценивания и условные обозначения (по Елисейевой Е.Н., Рудаковой Е.А., Царёву А.М.).

№ п/п	Условное обозначение	Качественная характеристика степени самостоятельности обучающегося при выполнении действия, вида и объёма представляемой помощи
1.	ФЗ	«выполняет действие со значительной физической помощью» (педагог выполняет всё действие вместе с обучающимся, использует прием «рука-в-руке»).
2.	ФЧ	«выполняет действие с частичной физической помощью» (педагог периодически оказывает физическую помощь, при выполнении отдельных операций действия использует прием «рука-в-руке», придерживает за запястья, предплечья, локти и др.).
3.	П	«выполняет действие по подражанию» (педагог показывает образец выполнения действия) .
4.	И	«выполняет действие по инструкции» (педагог предъявляет инструкцию с использованием жеста, визуальную, речевую).
5.	А	«выполняет действие по алгоритму» (обучающийся ориентируется на наглядно представленную - предметную или графическую- последовательность действий).
6.	О	«выполняет действие по образцу» (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия).
7.	С	«выполняет действие без опоры на внешние средства».

Тематический план для обучающихся

с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР

(АООП вариант 2), V - класс

Раздел	Класс
	V

Диагностика.	4
Велосипедная подготовка.	4
Туризм.	10
Физическая подготовка.	50
Коррекционные подвижные игры.	68
Итого:	136

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

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

	материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	
29	Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий.	1
30	Построение и перестроение	1
31	Совершенствование построения в ряд	1
32	Совершенствование построения парами	1
33	Ходьба и упражнения в равновесии	1
34	Ходьба по дорожке в заданном направлении	1
35	Ходьба с предметом в руке	1
36	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия	1
37	Бег	1
38	Упражнение в беге в заданном направлении с мячом в руках	1
39	Бег по сигналу в рассыпную	1
40	Прыжки	1
41	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	1
52	Подскоки на мячах-прыгунах	1
43	Катание, бросание, ловля округлых предметов	1
44	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу	1
45	Ползание и лазание	1
46	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой	1
47	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей	1
48	Игры для развития способности ориентирования в пространстве	1
49	Построение и перестроение	1
50	Упражнение в построения в ряд по сигналу	1
51	Упражнение в построения парами по сигналу	1
52	Совершенствование построения в колонну друг за другом	1
53	Совершенствование построения в шеренгу по сигналу	1
54	Ходьба и упражнения в равновесии	1
55	Закрепление умения ходить стайкой за учителем	1
56	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу	1
57	Бег	1
58	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу	1
59	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к мячу	1
60	Обучение бегу в медленном и быстром темпе	1
61	Прыжки	1
62	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1
63	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	1
64	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.	1
65	Ползание и лазание	1
66	Закрепление умения ползать на животе по прямой	1
67	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции	1
68	Подготовка к спортивным играм	1
69	Коррекционные подвижные игры: «Стой прямо»	1

70	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Мы солдаты»	1
71	Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».	1
72	Игры на улице	1
73	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Форма одежды в зимний период времени для занятий физкультурой.	1
74	Упражнения на гимнастической скамье	1
75	Построение и перестроение	1
76	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу	1
77	Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два	1
78	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну	1
79	Ходьба и упражнения в равновесии	1
80	Ходьба по кругу, взявшись за руки	1
81	Перешагивание через незначительные препятствия	1
82	Бег	1
83	Бег в заданном направлении с предметом в руках	1
84	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении	1
85	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении	1
86	лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья	1
87	правил техники безопасности при езде на велосипеде	1
88	Упражнения на равновесие (на гимнастической скамье)	1
89	Упражнения с набивными мячами (вес от 1 до 2 кг)	1
90	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов	1
91	Перебежки группами и по одному 15—20 м;	1
92	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений, прыжки	1
93	Бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки	1
94	Упражнения с гимнастическими палками	1
95	Правил техники безопасности при езде на велосипеде	1
96	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег	1
97	Чередование бега и ходьбы по сигналу	1
98	Челночный бег	1
99	Прыжки в длину и высоту с шага	1
100	Броски и ловля волейбольных мячей	1
101	Подвижные игры коррекционной направленности: «Паровозик» «Задуй свечу»	1
102	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)	1
103	Прыжки на одной ноге на месте и в движении	1
104	Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в	1

	горизонтальную цель	
105	подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх с хлопком	1
106	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы	1
107	Подвижные игры коррекционной направленности: «Перебежки в парах» «Части тела»	1
108	Работа с мячом в парах	1
109	Произвольное метание малых и больших мячей в игре	1
110	Подвижная игра «Бой петухов»	1
111	Эстафетный бег	1
112	Подвижные игры «Гуси-лебеди» «У медведя во бору»	1
113	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно	1
114	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1
115	Медленный бег с равномерной скоростью	1
116	Кувырок вперёд и назад (по состоянию здоровья, по возможности)	1
117	Упражнения с предметами: малыми мячами; -большим мячом	1
118	Из упора присев: стойка на лопатках (по возможности) перекаты в стороны, стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1
119	Ходьба на скорость отрезки от 100 до 200 м	1
120	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену, с места в цель	1
121	Подвижные игры «Ловишки» «Волк во рву»	1
122	Бег с преодолением препятствий	1
123	Прыжки на одной ноге на месте и в движении	1
124	Кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение)	1
125	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы	1
126	Подвижные игры «Охотники и зайцы» «Перестрелка»	1
127	Кроссовый бег по слабопересеченной местности	1
128	Правил техники безопасности при езде на велосипеде,	1
129	Подвижные игры	1
130	Бег с высокого старта	1
131	Бег с низкого старта	1
132	Подвижные игры «Перестрелка» «Ловишки-хвостики»	1
133	Произвольное метание малых и больших мячей в игре	1
134	Подвижные игры	1
135	Правил техники безопасности при езде на велосипеде	1
136	Произвольное метание малых и больших мячей в игре	1

Учебно – методическое обеспечение программы:

Материально – техническое обеспечение реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

«Адаптивная физкультура» (вариант 2) включает:

I. Спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);

2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.);
4. Теннисные мягкие мячи для метания;
5. Скакалки;
6. Мешочки с песком;
7. Кегли, кубики пластмассовые;
8. Сенсорные тропинки;
9. Индивидуальные коврики;
10. Секундомер;
11. Рулетка измерительная;
12. Мишень для метания в цель;
13. Волейбольная сетка;
14. Металлические дуги;
15. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные);
16. Набивные мячи;
17. Мячи волейбольные;
18. Мячи баскетбольные;
19. Мячи футбольные;
20. Мячи пляжные;
21. Сетка для переноски и хранения мячей.

II. Учебно–практическое оборудование:

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением;
2. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастическая стенка;
- . Гимнастические маты;

III. Оборудование для туризма:

1. Рюкзаки
2. Спальные мешки
3. Палатки
4. Туристические коврики
5. Верёвки
6. Карабины

V. Технические средства обучения:

1. Обучающие видео по темам.
2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, зарядки;
3. Презентации (для изучения программного материала).