МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Отдел образования Исетского муниципального района

Мининская СОШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
заседание педагогического совета	заместитель директора по УВР	директор школы
_____	_____ Н.Г. Санникова	_____ О.П. Гожко
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.	Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.	Приказ № 122 от «28» августа 2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЁГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ПО «АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

5 класс

2023-2024 учебный год

Учитель: Андреева Светлана Александровна

Высшая квалификационная категория

с. Минино,2023 г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 5 класс для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) разработана на основе ФГОС ОВЗ. Адаптированная программа по «Адаптивной физической культуре» для 5 класса составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, примерной адаптированной программой по «Адаптивной физической культуре» и рабочей программой по «Адаптивной физической культуре» для 5-9 классов.

Разработана на основе документов: учебного предмета, учебного плана МАОУ Исетской СОШ №1, программы воспитательной работы школы.

Рабочая программа воспитания реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

− демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности

— использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды

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

Цель программы:

- Укрепление психического и физического здоровья обучающихся, увеличение двигательной активности и расширение двигательного опыта, в процессе использования многообразия средств адаптивной физической культуры.

Задачи программы:

- ✓ повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;
- ✓ укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки и гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- ✓ формирование и совершенствование двигательных и прикладных, жизненно важных умений и навыков;
- ✓ увеличение двигательной активности и обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- ✓ повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;
- ✓ коррекция нарушений физического развития и психомоторики;

- ✓ обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- ✓ формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре, и ее значение в жизни человека;
- ✓ формирование достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- ✓ воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Занятия АФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей, сердечно – сосудистых заболеваний, нарушений зрения);

- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);

- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);

- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);

- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

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 обучающихся 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. *Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Выполнение строевых команд.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе.

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

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска 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. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза. Развитие физических качеств.

Корригирующие упражнения:

Упражнения на дыхание: правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию: «понюхать цветок» - вдох; «дуем на кашу» - выдох.

Упражнения на осанку: упражнения в движении, имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки.

Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на общую и мелкую моторику: с массажными мячами- ежиками большого размера (сжимание, перекладывания, вращения, катания); с гимнастическими палками (скольжения, переставления рук, повороты); со
средними мячами (перекатывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки, броски в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, удары в стену; удары об пол).

Коррекционные подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками, с метанием и бросками. Подвижные игры «Паровоз», «На праздник», «Возьми ленточки», «Беги ко мне», «Перепрыгни через ручеек» и другие.

Элементы спортивных игр и упражнений

Баскетбол: удержание мяча в руках в течение пяти секунд с поддержкой, захват и отпускание мяча с поддержкой, толчок мяча от груди/тела по направлению цели с поддержкой, захват и удержание мяча в течение пяти секунд без поддержки, захват и удержание мяча продолжительное время, захват и толчок мяча от груди/тела по направлению цели без поддержки, передача мяча по кругу с поддержкой.

Пионербол: касание рукой подвешенного мяча с помощью взрослого; удар рукой по подвешенному мячу с помощью взрослого, броски волейбольного мяча в сторону сетки без поддержки.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Дыхательные упражнения:
произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).
Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. 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).

Бег и прыжки. 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). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо,

влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте,
с продвижением вперед. Прыжки в длину с места.
Захват предметов – метание. *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. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

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

Ожидаемые личностные результаты отражаются в СИПР обучающегося с учетом его индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей.

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.
- 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: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.
- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

Предметные результаты освоения учебного предмета отражаются в индивидуальной карте развития, которая заполняется на начало и на конец каждого учебного года.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Физическая подготовка	29
2	Коррекционные подвижные игры	9
3	Захват предметов – метание	10
4	Бег и прыжки	14
5	Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие)	6
Всего		68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Физическая подготовка - 17 часов			
1	Построения и перестроения	1	
2	Основные движения рук, ног, туловища	1	
3	Ходьба с различными положениями рук (полуприседом)	1	
4	Ходьба с изменением направления и темпа	1	
5	Повороты направо, налево с указанием направления учителя	1	
6	Бег с остановками по сигналу	1	
7	Преодоление препятствий при ходьбе	1	
8	Ходьба с перешагиванием через предмет.	1	
9	Ходьба и бег на короткие отрезки	1	
10	Прыжки	1	
11	Разновидности ходьбы	1	
12	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед	1	
13	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед		
14	Упражнения на развитие общей моторики	1	
15	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1	
16	Метание мяча в цель	1	
17	Броски мяча в парах	1	
Коррекционные подвижные игры - 9 часов			
18	Подвижные игры с элементами ОРУ	1	
19	Подвижные игры с бегом	1	
20	Подвижные игры с мячом.	1	
21	Подвижные игры с прыжками	1	
22	Подвижные игры с метанием мяча.	1	
23	Элементы спортивных игр (пионербол): броски мяча	1	
24	Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча	1	
25	Элементы спортивных игр (футбол): удар по мячу	1	
26	Бочче: броски и катание шаров	1	
Захват предметов – метание 10 часов			
27	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1	
28	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	
29	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	
30	Ловля мяча, брошенного учителем	1	
31	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1	
32	Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 2 м.	1	
33	Отбивание мяча рукой об пол на месте и с продвижением	1	
34	Отбивание мяча рукой об пол на месте и с продвижением	1	

35	Передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, меняя направление	1	
36	Передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, меняя направление	1	
Бег и прыжки 14 часов			
37	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	
38	Бег с изменением темпа и направления движения.	1	
39	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1	
40	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1	
41	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1	
42	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1	
43	Бег «змейкой», по диагонали	1	
44	Бег «змейкой», по диагонали	1	
45	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1	
46	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (с поворотами, с движениями рук).	1	
47	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1	
48	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1	
49	Прыжки в длину с места	1	
50	Прыжки в длину с места	1	
Физическая подготовка - 20 часов			
51	Броски мяча в стену двумя руками	1	
52	Броски мяча в стену двумя руками	1	
53	Сбивание предметов	1	
54	Равновесие	1	
55	Равновесие	1	
56	Лазанье по наклонной г/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами	1	
57	Прыжки через предметы	1	
58	Прыжки через предметы	1	
59	Спрыгивание с высоты	1	
60	Передача большого мяча в колонне	1	
61	Метание теннисного мяча на дальность	1	
62	Бег на короткие отрезки	1	
Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие) 6 часов			
63	Дыхательные упражнения	1	
64	Одновременные (поочередные) движения руками в различных исходных положениях	1	
65	Движения плечами. Движения головой.	1	
66	Переход из положения «лежа» в положение «сидя»	1	
67	Ходьба с мешочком на голове.	1	
68	Ходьба по шнуру, положенному на пол.	1	

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.
2. Флажки.
3. Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),
4. Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).
5. Координационная лесенка.
6. Кубики, кегли и шары пластмассовые.
7. Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.
8. Ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см).
9. Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые).
10. Гимнастические маты.
11. Резиновый жгут.
12. Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).
13. Набор для игры в «Боччe».
14. Обручи разных размеров.
15. Гимнастическая стенка.
16. Гимнастические скамейки.
17. Набор для игры в «Боччe».
18. Лыжи, лыжные палки.
19. Велотренажер.
20. Беговая дорожка.

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы.

Методические и учебные пособия

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.
2. Баряева Л.Б. Программа образования обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
3. Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.
5. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для

обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.:Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
6. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб. - Союз художников, 2007.
7. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.