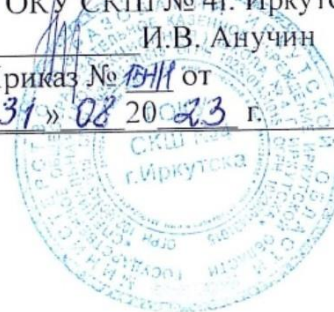


<p>«Рассмотрено» Руководитель М.О. <i>Иг</i> В.В.Нирконен Протокол № <i>1</i> от «<i>31</i>» <i>08</i> 20<i>23</i> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УР ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска <i>Плес</i> Н.С. Полоскова «<i>31</i>» <i>08</i> 20<i>23</i> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГОКУ СКШ № 4г. Иркутска И.В. Анучин Приказ № <i>1511</i> от «<i>31</i>» <i>08</i> 20<i>23</i> г.</p>
---	---	--



Рабочая программа учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»
(наименование учебного предмета)

для обучающихся с умеренной умственной отсталостью, 5 «И» класс

(степень образования / класс)

на 2023-2024 уч. год.

(срок реализации программы)

Программу составила: Савельева Т.С.
(Ф.И.О. учителя)

Иркутск

2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

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.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
 - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
 - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

2. Общая характеристика учебного предмета

Обучающиеся с умеренной и выраженной умственной отсталостью имеют не только интеллектуальный дефект, но и значительные отклонения в физическом развитии и формировании двигательных навыков. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Уроки «Адаптивной физкультуре» направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, на выборку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Особенности психофизического развития умственно отсталых обучающихся обуславливают необходимость многократного повторения упражнений, сочетающегося с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений.

Одной из характерных особенностей обучающихся с умеренной и выраженной умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении условий учащиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе с обучающимися нужно учитывать, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания.

Нарушения сердечно - сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, общая диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок по «Адаптивной физкультуре» должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям обучающихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной, которые должны быть методически связаны между собой.

В программу включены следующие разделы: общеразвивающие, общекорректирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» рассчитана: 5 год обучения на 102 часа, с примерным расчетом по 3 часа в неделю, 34 учебные недели. В системе предметов «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть предметных областей учебного плана

Четверть	Количество часов
1 четверть	24ч.
2четверть	23 ч.
3четверть	32 ч.
4четверть	24 ч.
Всего	103 ч

Раздел	Количество часов
Коррекционные подвижные игры	56ч.
Физическая подготовка	47 ч.
Всего	103 ч.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит

личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Возможные личностные результаты освоения программы по адаптивной физкультуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

1. Основы персональной идентичности: осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я» - обучающий (ая)ся.
2. Социально - эмоциональное участие в процессе общения и игровой деятельности
3. Проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость).
4. Осознание обучающегося важности безопасного поведения.
5. Овладение начальными навыками адаптации в образовательной организации, в классном коллективе.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Возможные предметные результаты освоение АООП:

- важность, необходимость занятий физической культурой для укрепления и поддержания здоровья.
- выполнять упражнения на выработку правильного дыхания (по показу учителя);
- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- выполнять простейшие упражнения на равновесие;
- выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом и гимнастической палкой;
- выполнять простейшие упражнения на лазание, подлезание, перелезание;
- выполнять простейшие упражнения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками;
- играть в игры по инструкции педагога.

5. Содержание учебного предмета

В программу включены следующие разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

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, по двое. Бег в колонне.

Ходьба и бег

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.

Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.

Прыжки

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.

Опорный прыжок

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Сбивание предметов малым мячом. Броски и ловля мяча в ходьбе. Броски и ловля мяча в беге. Метание в цель.

Лазание, перелезание, подлезание.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Подлезание под препятствия на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх. Перелезание через препятствия.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Пионербол. Броски мяча двумя (одной) руками. Ловля мяча. Броски и ловля мяча без сетки (игра в паре).

Броски и ловля мяча через сетку. Игра в паре без сетки (катание мячика). Футбол. Узнавание футбольного мяча.

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. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Подвижные игры.

Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	Тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<u>І четверть 24 часов</u> <i>Физическая подготовка</i>				

1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры	1		Вводный инструктаж .Слушают учителя
2	Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1		Знать правила ТБ, правил поведения на уроках и требования к форме.
3-4	Принятие исходного положения для построения и перестроения.	2		Показ учителем. Принятие исходного положения для построения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч»)
5-6	Построение в одну шеренгу	2		Показ учителем. Совместное выполнение
7-8	Перестроение из шеренги в колонну	2		Показ учителем. Совместное выполнение
9-10	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед	2		Показ учителем. Совместное выполнение
11-12	Повороты на месте в разные стороны	2		Показ учителем. Совместное выполнение
13-14	Ходьба в колонне по одному	2		Показ учителем. Совместное выполнение
15-16	Бег в колонне по одному	2		Показ учителем. Совместное выполнение
17-18	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	2		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
19-20	Подлезание под препятствия на четвереньках	2		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
21-22	Лазание по гимнастической стенке вверх	2		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
23-24	Перелазание через препятствия	2		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
<u>II четверть 23 часов</u> <i>Коррекционные подвижные игры</i>				
25	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр	1		Вводный инструктаж .Слушают учителя
26	Игра пионербол.	1		Объяснение правил игры, показ основных приемов и движений
27-	Бросок мяча двумя руками	7	3	Объяснение, показ учителем, отработка

28-29				действий и движений
30-31-32	Бросок мяча одной рукой	3		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
33-34-35	Броски и ловля мяча без сетки. Игра в паре	3		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
36-37-38	Броски и ловля мяча через сетку. Игра в паре.	3		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
39-40-41	Броски и ловля мяча через сетку. Игра в две команды.	3		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
42-43-44	Подвижная игра «Болото»	3		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
45-46-47	Подвижная игра «Пятнашки»	3		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
III четверть 32 часа Физическая подготовка				
48-49	Ходьба по кругу. Ходьба на носках.	2		Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение.
50-51	Ходьба с перешагиванием через предметы	2		Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение.
52-53-54	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за головой.	3		Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение
55-56-57	Чередование бега с ходьбой	3		Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение
58-59-60	Бег в медленном, среднем темпе. Бег на носках.	3		Упражнения для концентрации внимания, слушание, повторение
61-	Сбивание предметов малым мячом	3		Показ учителем, отработка правильности

62-63				выполнения
64-65-66	Броски и ловля мяча в ходьбе	3		Показ учителем, отработка правильности выполнения
67-68-69	Броски и ловля мяча в беге	3		Показ учителем, отработка правильности выполнения
70-71	Метание в цель	2		Показ учителем, отработка правильности выполнения
72-73	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	2		Умение правильно выполнять основные движения в прыжках.
74-75-76	Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета	3		Уметь прыгать на двух ногах и доставать до нужного предмета
77-78-79	Опорный прыжок	3		Уметь выполнять опорный прыжок
<u>IV четверть 24 часов</u> <i>Коррекционные подвижные игры</i>				
80-81	Игра- эстафета «Полоса препятствий»	2		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
82-83-84	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	3		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
85-86-87	Узнавание футбольного мяча	3		Отличать футбольный мяч от других мячей
88-89-90	Ведение мяча	3		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
91-92-93	Выполнение передачи мяча партнеру	3		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
94-95-96	Остановка катящегося мяча ногой	3		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений

97-98-99	Прием мяча, стоя в воротах	3		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
100-101	Выполнение удара в ворота с места	2		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
102-103	Спортивная эстафета	2		Объяснение, показ учителем, отработка действий и движений
	Всего	103		

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Предусматривает, как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета включает: дидактический материал: спортивный инвентарь: маты, батуты, обручи, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи; комплекс тренажеров ТИСА; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора
по УР
Полоскова Н.С.

Лист коррекции

№ п/п	Тема урока	Дата		Причина	Согласование с заместителем директора по УР
		план	факт		