Комитет администрации города Яровое по образованию

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №12»

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ

Руководитель МС школы Директор МБОУ СОШ №12

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Медведева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.М.Егорова

Протокол № 1 Приказ № 108

от «29» августа 2024г. от «30» августа 2024г.

**Адаптированная рабочая программа**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся 5 класса с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

на 2024/2025 учебный год

*Составители:*

Буляков С.Н.,

учитель физкультуры

Блажко Е.Н.

учитель физкультуры

Яровое 2024

**Содержание рабочей программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | стр. |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Содержание обучения | 5 |
| 3 | Планируемые результаты | 6 |
| 4 | Тематическое планирование с указанием количества часов | 8 |
| 5 | Лист изменений и дополнений | 12 |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральным законом от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

2. Федеральным законом от 3 мая 2012 г. № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»;

3. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Федеральным законом от 1 декабря 2014 г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»;

5. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Адаптированная основная образовательная программа школы для обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями), разработанная на основе ФГОС для обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) и ФАООП обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями).

9. Положение о рабочей программе школы.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

* воспитание интереса к физической культуре и спорту;
* овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
* коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
* развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
* воспитание нравственных качеств и свойств личности;
* содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

* формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
* формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
* развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
* формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
* формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;
* формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
* совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
* совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
* формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
* совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
* совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
* формирование мотивации к здоровому образу жизни;
* совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

**Объем учебного времени**: **68 часов**

**Форма обучения**: очная

**Режим занятий**: 2 часа в неделю, 34 учебных недель

# **Содержание обучения**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

## **Планируемые результаты**

**Личностные:**

* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
* формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
* сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

**Предметные:**

Минимальный уровень:

* иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
* уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
* иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
* Достаточный уровень:
* практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
* знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
* уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
* уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
* знать спортивные традиции своего народа и других народов;
* знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
* знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
* знать правила техники выполнения двигательных действий;
* знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Тематическое планирование с указанием количества часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы  (количество) |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения | 0 |
| 2 | Гимнастика | 14 | 0 |
| 3 | Легкая атлетика | 20 | 0 |
| 4 | Лыжная подготовка | 16 | 0 |
| 5 | Спортивные игры | 18 | 0 |
|  | **Итого:** | **68** |  |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Название разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Формы контроля** |
| **Легкая атлетика– 8 часов** | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью | 1 | Индивидуальная работа |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе | 1 | Индивидуальная работа |
| 3 | Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин | 1 | Индивидуальная работа |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см | 1 | Индивидуальная работа |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | 1 | Индивидуальная работа |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Индивидуальная работа |
| 7 | Техника бега с низкого старта | 1 | Индивидуальная работа |
| 8 | Бег на средние дистанции (150 м) | 1 | Индивидуальная работа |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания | 1 | Индивидуальная работа |
| 10 | Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах | 1 | Индивидуальная работа |
| 11 | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | 1 | Индивидуальная работа |
| 12 | Техника подачи мяча в пионерболе | 1 | Индивидуальная работа |
| 13 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.  Учебная игра | 1 | Индивидуальная работа |
| 14 | Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма. | 1 | Индивидуальная работа |
| 15 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Индивидуальная работа |
| 16 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | Индивидуальная работа |
| 17 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | Индивидуальная работа |
| 18 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Индивидуальная работа |
| **Гимнастика - 14 часов** | | | |
| 19 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 | Индивидуальная работа |
| 20 | Значение утренней гимнастики | 1 | Индивидуальная работа |
| 21 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | Индивидуальная работа |
| 22 | Упражнения с сопротивлением | 1 | Индивидуальная работа |
| 23 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | Индивидуальная работа |
| 24 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | Индивидуальная работа |
| 25 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги | 1 | Индивидуальная работа |
| 26 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги | 1 | Индивидуальная работа |
| 27 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 1 | Индивидуальная работа |
| 28 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 1 | Индивидуальная работа |
| 29 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Индивидуальная работа |
| 30 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | Индивидуальная работа |
| 31 | Упражнения со скакалками | 1 | Индивидуальная работа |
| 32 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | 1 | Индивидуальная работа |
| **Лыжная подготовка – 16 часов** | | | |
| 33 | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой | 1 | Индивидуальная работа |
| 34 | Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками | 1 | Индивидуальная работа |
| 35 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | 1 | Индивидуальная работа |
| 36 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | 1 | Индивидуальная работа |
| 37 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Индивидуальная работа |
| 38 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Индивидуальная работа |
| 39 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности | 1 | Индивидуальная работа |
| 40 | Поворот махом на месте | 1 | Индивидуальная работа |
| 41 | Поворот махом на месте | 1 | Индивидуальная работа |
| 42 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Индивидуальная работа |
| 43 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Индивидуальная работа |
| 44 | Повороты переступанием в движении | 1 | Индивидуальная работа |
| 45 | Обучение правильному падению при прохождении спусков | 1 | Индивидуальная работа |
| 46 | Прохождение на лыжах за урок до 1 км | 1 | Индивидуальная работа |
| 47 | Прохождение на лыжах за урок до 1 км | 1 | Индивидуальная работа |
| 48 | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий» | 1 | Индивидуальная работа |
| **Спортивные игры- 8 часов** | | | |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. | 1 | Индивидуальная работа |
| 50 | Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения | 1 | Индивидуальная работа |
| 51 | Нижняя прямая подача | 1 | Индивидуальная работа |
| 52 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).  Учебная игра в волейбол | 1 | Индивидуальная работа |
| 53 | Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма. | 1 | Индивидуальная работа |
| 54 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Индивидуальная работа |
| 55 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | Индивидуальная работа |
| 56 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | Индивидуальная работа |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | |
| 57 | Бег на короткую дистанцию | 1 | Индивидуальная работа |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (300 м) | 1 | Индивидуальная работа |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | Индивидуальная работа |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | Индивидуальная работа |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 1 | Индивидуальная работа |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Индивидуальная работа |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Индивидуальная работа |
| 64 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | Индивидуальная работа |
| 65 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | Индивидуальная работа |
| 66 | Эстафета 4\*30 м | 1 | Индивидуальная работа |
| 67 | Эстафета 4\*30 м | 1 | Индивидуальная работа |
| 68 | Кроссовый бег до 500 м | 1 | Индивидуальная работа |
| **Итого: 68** | | |  |

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №12

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.М.Егорова

Приказ №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Лист внесения и дополнений в рабочую программу по «Адаптивная физическая культура»

для 5 класса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Характеристика изменений |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Основание | |  |

Учитель: /Буляков С. Н.

/ Блажко Е.Н.