

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
МБОУ ПГО
«Четкаринская СОШ»
_____/_____/_____
Протокол №_____
от«__» _____ 20__ г.

«Согласовано»
Заместитель
руководителя по УВР
МБОУ ПГО
«Четкаринская СОШ »
_____/Киряева З.В./
«__» _____ 20__ г.

«Утверждено»
Руководитель МОУ ПГО
«Четкаринская СОШ»
_____/Кривоногова Е.В./
Приказ № 79/1
от «02_» сентября 2021г.

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

для реализации СИПР обучающегося на дому

5 класс ФГОС ОВЗ (Вариант 2.)

с. Четкарино, 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа основного общего образования МБОУ ПГО «Четкаринская СОШ» по предмету «Адаптивная физическая культура» 5 класса (обучение на дому) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ ПГО «Четкаринская СОШ» и разработана на базе нормативно – правовых документов:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599);

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2.) МБОУ ПГО «Четкаринская СОШ»

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

С УЧЁТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Задачи по адаптивной физической культуре:

- 1) всестороннее гармоническое развитие и социализация обучающихся;
- 2) формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- 3) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- 4) воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.
- 5) играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Наряду с вышеуказанными задачами в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие *принципы*:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся;
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;

Содержание предмета «*Адаптивная физкультура*» представлено следующими разделами: «*Теоретические сведения*», «*Коррекционные подвижные игры*».

Физическая культура в классах для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Формы организации познавательной деятельности обучающихся: индивидуальные, групповые, коллективные (фронтальные). Ведущей формой работы учителя с обучающимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с обучающимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические *приемы*, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилению, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых и пространственных компонентов движений. Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкций педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом.

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающихся, так как воспитанники представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях обучения, логикой межпредметных связей (речь и альтернативная коммуникация, математические представления, изобразительная деятельность, предметно-практическая деятельность), а также с возрастными и психофизическими особенностями развития обучающихся.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом в 5 классе (обучение на дому) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отводится 17 часов в год (0,5 часа в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностными результатами обучающихся являются:

- 1) освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 2) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 3) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- 4) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- 5) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 6) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- 7) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- 8) освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

- 9) освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- 10) совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- 11) умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 12) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- 13) умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Предметными результатами являются:

- 1) правильное выполнение упражнений;
- 2) расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
- 3) формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
- 4) знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений;
- 5) обучение и применение дыхательной гимнастики.

Сформированность базовых учебных действий.

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся направлена на развитие способности у детей овладевать содержанием адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ «СОШ № 218», обучением на дому по индивидуальному учебному плану (вариант 2)

Группа БУД	Учебные действия и умения.
1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.	<ul style="list-style-type: none"> - входить и выходить из зала со звонком; - ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью; - адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); - организовывать рабочее место; - принимать цели и включаться в деятельность;

	<ul style="list-style-type: none"> - следовать предложенному плану и работать в общем темпе; - передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.
2. Формирование учебного поведения:	<ul style="list-style-type: none"> - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание): - умение выполнять инструкции педагога: - использование по назначению учебных материалов: - умение выполнять действия по образцу и по подражанию:
3. Формирование умения выполнять задание:	<p><u>1) в течение определенного периода времени:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин. <p><u>2) от начала до конца:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца. <p><u>3) с заданными качественными параметрами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентируется в качественных параметрах задания
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия.	<ul style="list-style-type: none"> - ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога; - выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (17 ч)

№ п/п	Содержательная линия	Коррекционно - развивающие задачи	Педагогические средства, технологии решения коррекционных задач
1	Теоретические сведения	<p>Название исходных положений физических упражнений, физиологическая значимость упражнений.</p>	<p>Каждый урок планируется в соответствии с основными дидактическими</p>

		Название спортивного инвентаря (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивной мяч и т.п.).	требованиями: постепенное повышение нагрузки и
2	Коррекционные подвижные игры	Развитие ориентировки по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы). Выполнение простейших исходных положений при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях. Овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя. Формирование навыков правильного захвата различных предметов, их передача. Выполнение упражнений с мячом.	переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям обучающихся.

Физическая подготовка (13 ч)

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка,

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. 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. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные движения рукой в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты. Круговые движения прямой рукой вперед (назад).

Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу.

Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба в медленном темпе. Ходьба с изменением направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на четвереньках.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Броски маленького мяча вверх (о пол, о стенку). Ловля маленького мяча одной рукой. Бросание мяча. Сбивание предметов малым мячом.

Коррекционные подвижные игры (4 ч)

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. «Слушай сигнал», «Отгадай по голосу», «Волшебный мешок».

Коррекционные игры

«Запомни порядок», «Летает — не летает».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

«Повторяй за мной», «Фигуры».

Игры с бегом и прыжками

Игры с бросанием, ловлей и метанием

«Метко в цель», «Кто дальше бросит?», «Зоркий глаз», «Попади в цель».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (17 ч)

Коррекционные подвижные игры (4 ч)

Физическая подготовка (13 ч)

№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности
	<i>Теоретические сведения</i>	
1	Знакомство с физкультурным залом, комнатой. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам. Различать оборудование для уроков физкультуры. Правила поведения во время занятий физическими упражнениями.
	<i>Физическая подготовка</i>	
2	Упражнения в построении парами. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	Мягко приземляться в прыжках
3	Ходьба за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке). Соблюдение правил игры	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме.
4	Ходьба за учителем держась за руки: между предметами. Соблюдение правил игры «Болото».	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его.
5	Ходьба за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра). Соблюдение правил игры «Болото».	Ориентироваться в пространстве.
6	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку). Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	Различать оборудование для уроков физкультуры.
7	Бег вслед за учителем. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	Ловить мяч. Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме.
8	Прокатывание мяча двумя руками друг другу. «Запомни порядок».	Проявлять интерес к предмету. Знать движения в различных пространственных направлениях.

9	Ползание на четвереньках по прямой линии. «Летает — не летает».	Правильный захват мяча.
10	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя Игра «Слушай сигнал»	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме.
11	Прыжки на месте на двух ногах. Игра «Отгадай по голосу»	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его.
12	Упражнения в ходьбе в заданном направлении. Игры «Вот так позы!», «Совушка»	Ориентироваться в пространстве.
14	Упражнения в перешагивании из круга в круг Игра «Прыгающие воробушки»,	Различать оборудование для уроков физкультуры.
15	Бег в различных направлениях. Бег между объемными модулями. Игра «Быстро по местам!»	Ловить мяч. Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме.
16	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю) Игра «Кошка и мышки»	Проявлять интерес к предмету. Знать движения в различных пространственных направлениях.
17	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой. Игры «Метко в цель», «Догони мяч».	Правильный захват мяча.