

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» предметной области «Физическая культура» разработана на основе:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026. ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с ТМНР с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей;

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2);

- учебного плана КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа №2».

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе Требований к результатам освоения АООП и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа №2».

На основании данной программы разрабатывается СИПР.

Общая характеристика учебного предмета

Цель обучения - повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи обучения:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. *Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. *Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Сроки реализации рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 5 классе: 2024-2025 учебный год.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к образовательной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часов в год (3 часа в неделю).

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» способствует реализации рабочей программы воспитания КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2» через использование воспитательного потенциала каждого урока (инвариантный модуль «Школьный урок»). Учитель может:

- устанавливать доверительные отношения между учителем и учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
- побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);
- привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;
- использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применять на уроке интерактивные формы работы: интеллектуальные игры, дидактический театр, дискуссии, работы в парах и др.;
- организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;
- инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников.

№ разд п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1.	Плавание	15
2.	Коррекционные подвижные игры	42
3.	Велосипедная подготовка	11
4.	Лыжная подготовка	2
5.	Физическая подготовка	27
6.	Туризм	5
Итого:		102

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» способствует реализации рабочей программы воспитания КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа № 2» через использование воспитательного потенциала каждого урока (инвариантный модуль «Школьный урок»). Учитель может:

- устанавливать доверительные отношения между учителем и учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
- побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);

- организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;
- инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 5 классе

Личностные результаты:

Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша), с помощью определяет принадлежность к определенной возрастной группе близких родственников и знакомых.

«Чувства, желания, взгляды»

- различает эмоции людей на картинках;
- показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.

«Социальные навыки»

- учится устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

Мотивационно – личностный блок

- принимает новые знания (на начальном уровне);
- отзывается на просьбы о помощи.

Биологический уровень

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

Осознает себя в следующих социальных ролях:

- формирует представление о себе, как об участнике семейно – бытовых отношений;

Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения;

Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

Экологическая ответственность

- не мусорит на улице;
- не ломает деревья;

Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;
- принимать и оказывать помощь.

Уровни овладения предметными результатами по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 5 классе

Минимальный уровень:

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;

Достаточный уровень:

- уметь прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывать различные предметы, передача и переноски их;
- метать, бросать и ловить мяч;
- ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевать различные препятствия;
- выполнять целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формировать восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Базовые учебные действия (БУД)

Личностные:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- осознание себя как одноклассника, друга;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- готовность к безопасному и бережному поведению в обществе.

Регулятивные:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями;
- следовать предложенному плану, работать в общем темпе.

Познавательные:

- сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

- пользоваться знаками, символами, предметами- заместителями;
- наблюдать;
- работать с информацией (понимать изображение, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Коммуникативные:

- вступать в контакт и работать в коллективе (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 учебному заданию в разных видах деятельности.

Тематическое планирование

№ п/п урока	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Плавание. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	2
3	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне	1
5	Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	2
7	Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	1
8	Упражнения в построении парами.	2
9	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами.	1
11	Бег со сменой направления вслед за учителем.	2
12	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку).	1
13	Упражнения в построении по одному в ряд. Бег на месте.	2
14	Коррекционные подвижные игры. Упражнения в ползании на четвереньках под дугой.	2
15	Упражнения в ползании на четвереньках в ворота.	2
16	Упражнения в построении в колонну друг за другом.	2
17	Упражнения в построении парами.	2
18	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (невысокие предметы) с помощью учителя.	2
19	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку) с помощью учителя.	2
20	Прыжки на месте на двух ногах.	2
21	Прыжки с продвижением на двух ногах.	2
22	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю).	2
23	Подбрасывание и ловля мяча.	2
24	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	2
25	Игры с мячом в парах.	2
26	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	2
27	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги.	2
28	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами.	2
29	Игры с мячом.	2
30	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели.	2
31	Упражнения в ползании на четвереньках под дугой.	2
32	Упражнения в лазанье по гимнастической скамейке.	2

33	Упражнения в ползании на четвереньках.	2
34	Прыжки на месте на двух ногах и слегка продвигаясь вперед.	2
35	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках.	2
36	Велосипедная подготовка. Упражнения в ходьбе в заданном направлении.	1
37	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки.	1
38	Упражнения в построении парами, колонной.	1
39	Бег с переходом на ходьбу.	1
40	Упражнения в построении по одному в ряд.	1
41	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках.	1
42	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1
43	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.	1
44	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).	1
45	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.	1
46	Торможение ручным (ножным) тормозом.	1
	Лыжная подготовка. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	2
47	Физическая подготовка. Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	2
48	Игры с прокатыванием мяча двумя руками друг другу.	1
49	Игры с ловлей мяча.	1
50	Игры с бросанием мяча.	1
51	Игры с мячами разных размеров.	1
52	Упражнения с перестроением. Упражнения с гимнастическими палками.	1
53	Ползание на четвереньках по прямой линии.	2
54	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек.	2
55	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия.	1
56	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек.	2
57	Упражнения в перешагивании из круга в круг.	2
58	Упражнения на равновесия.	1
59	Простейшие построения: строй, шеренга. ОРУ.	1
61	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.	2
63	Бег между объемными модулями.	2
64	Бег с изменением направления.	1
65	Упражнения простейшим перестроением: из колонны по одному в колонну по двое.	1
66	Упражнения в ходьбе в заданном направлении.	1
68	Упражнения в перешагивании из круга в круг.	2
69	Туризм. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок).	1

70	Повторение	4
Итого		102

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, мячи для метания, скакалки, обручи, игрушки, дуги, ворота, верёвки и невысокие предметы, объёмные модули, мягкие игрушки, гимнастическая стенка, баскетбольное кольцо, волейбольная сетка.

Оборудование и приборы

1. Скакалки
2. Обручи
3. Теннисные мячи
4. Набивные мячи
5. Мячи волейбольные и баскетбольные
6. Шест
7. Канат
8. Перекладина
9. Гимнастическое бревно
10. Гимнастический «козёл»
11. Гимнастический «конь»
12. Гранаты
13. Гимнастические скамейки
14. Гимнастические стенки
15. Лыжи
16. Лыжные палки
17. Сетка
18. Эстафетные палки
19. Гимнастические палки
20. Мешочки для метания

Интернет-ресурсы и ЦОР:

- Корпорация «Российский учебник» <https://rosuchebnik.ru/uchebnik>
- региональная коллекция ЦОР: - <http://www/it-n.ru>, <http://festival/1september.ru>.
- ЭФУ <https://media.prosv.ru>
- Методические материалы [https:// catalog.prosv.ru/ category/14](https://catalog.prosv.ru/category/14)