

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ясновская средняя общеобразовательная школа»
имени адмирала Владимира Григорьевича Егорова

Согласовано
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2023г.

Утверждено
Директор
МАОУ «Ясновская СОШ»
имени адмирала В.Г.Егорова
И.В.Коробова
Приказ № 100/1 от 30.08.2023г.

**Адаптированная рабочая программа
для обучающегося 6 класса
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
по предмету «Адаптивная физкультура»**

2023 – 2024 учебный год

Программу составила
Бородина А.Д.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа составлена на основе: АООП для детей с УО МАОУ «Ясновская СОШ» основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха

Учебник - для общеобразовательных учреждений В.И. Лях «Физическая культура. 1-4 классов» (М.: Просвещение) 2014г.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно- развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель программы обучения 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.

Задачи программы обучения:

- 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;

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

Основные направления коррекционной работы:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Место учебного предмета «Физическая культура».

На изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 2 часа в неделю, что соответствует 68 часам в год.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Предметные результаты по окончании 4 класса:

- *Общие теоретические сведения.* Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

- *На уроках лёгкой атлетики **знать**:* как правильно дышать во время ходьбы и бега, правила поведения на уроках лёгкой атлетики.
- *На уроках гимнастики **знать**:* своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «замыкающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега.
- *На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **знать**:* правила и поведение во время игр.
- *На уроках лёгкой атлетики **уметь**:* не задерживать дыхание при выполнении упражнений; метать мячи; отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир. *На уроках гимнастики **уметь**:* выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.
- *На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **уметь**:* выполнять правила общественного порядка и правила игры.

Личностные результаты:

1. Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
2. Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».
3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
4. Выполнять правила безопасного поведения в школе.
5. Адекватно воспринимать оценку учителя.

Учебно-тематический план

Содержание учебной программы в 4 классе

Рабочая программа состоит из разделов:

1. «Знания о физической культуре».
2. «Гимнастика с основами акробатики».
3. «Лёгкая атлетика».

4. «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. В 1-4 классах два раза в год (в сентябре и мае) проводится учёт показателей физической подготовленности учащихся в беге на 30 м, прыжках в длину с места, гибкости.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся в 4 классе

№	Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Знания о физической культуре	<p>Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>
2.	<p>Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения</p> <p>Обще развивающие упражнения без предметов</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами</p> <p>Элементы акробатических упражнений</p> <p>Лазанье и перелезание</p> <p>Висы</p>	<p>Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «На месте шагом марш!» «Шагом марш!» «Класс, стройся!». Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне со сменой направлений по ориентирам в прямом направлении. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.</p> <p>Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p> <p>Самостоятельное принятие правильной осанки. Различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. Сохранение правильной осанки в ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.</p> <p>Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.</p>

	<p>Равновесие</p> <p>Переноска грузов и передача предметов</p>	<p>Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами (усилия только руками или только ногами). То же по гимнастической стенке. Передвижение на четвереньках по полу, по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Подлезание под препятствие высотой 30 – 40 см. Перелезание через препятствие высотой 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20 -30 см). В виси на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук (3 – 4 сек.).</p> <p>Передача большого мяча в колонне сбоку – назад и вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска двух набивных мячей до 4 кг различными способами (катанием, на руках). Переноска 8 – 10 гимнастических палок.</p>
--	--	---

3.	<p>Лёгкая атлетика</p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метание</p>	<p>Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин. Чередование ходьбы и бега на расстояние до 40 м (20 м – ходьба, 20 м – бег).</p> <p>Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперёд, в стороны. Прыжки с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки в длину и высоту с небольшого разбега (3—4 м). Прыжки с прямого разбега в длину.</p> <p>Метание большого мяча двумя руками: из – за головы и снизу в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя, двумя руками из – за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.</p>
	<p>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>	<p>Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Ходьба в обход в колонне до 10 с,</p>

		вторично – до 15 с. Определение интервалов времени (дольше, меньше).
5.	Игры Коррекционные игры Игры с элементами обще развивающих упражнений Игры с бегом и прыжками Игры с бросанием, ловлей и метанием Подвижные игры Игры зимой	«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок» «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз», «Зеркало». «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Не отдам», «Достань предмет». «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Бег за флажками», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка». «Гонка мячей в колонне», «Охотники и утки», «Снайперы», «Кто дальше бросит?» По выбору учащихся «Лучшие стрелки»

Календарно-тематическое планирование «Адаптивная физкультура»

№	Тема урока
1	Знакомство со спортивным залом. Техника безопасности.
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.
3	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.
4	Ходьба за учителем: по дорожке. Игра «Веревочка».
5	Бег за учителем. Игра «Перемена мест».
6	Бег за учителем. Игра «Беги ко мне», «Беги за мной».
7	Дыхательные упражнения.
8	Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы.
9	Ходьба на носках. Ходьба «гусиным шагом». Ходьба приставным шагом.
10	Бег в умеренном медленном темпе. Игра «Пятнашки».
11	Прыжки на двух ногах с продвижением. Игра «Кочки».
12	Бег в умеренном темпе.
13	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) рук. Игра на географию тела (руки).
14	Повороты на месте направо, налево. Игра «Мы делили апельсин».
15	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя, во время ходьбы, во время бега. Игра «Понюхаем цветы».
16	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Игра на географию тела (рука, пальцы, кулак).
17	Круговые движения кистью. Игра на географию тела (кисть).
18	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи» (руки, плечи).
19	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Игра «Насосы» (Голова, наклоны, повороты, круговые движения).
20	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Игра «Насосы» (Туловище, наклоны).

21	Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела.
22	Общеразвивающие упражнения для ног.
23	Ходьба, держа руки за спиной, на поясе, на голове. Движения руками при ходьбе.
24	Ходьба: по доске, лежащей на полу, по веревке, канату, по массажным коврикам, с преодолением препятствий.
25	Прыжки на двух ногах на месте.
26	Прыжки на двух ногах с продвижением. Игра «Кочки».
27	Мяч. Бросание мяча двумя руками вверх, вперед (о пол, о стену).
28	Передача предметов (мяч, флажок, гимнастическая палка) в шеренге, по кругу.
29	Мяч. Бросание мяча в заданное место (корзина, обруч, кольцо и т.д.) двумя руками.
30	Мяч. Ловля мяча двумя руками.
31	Перенос грузов. Силовые игры на перемещение утяжеленных предметов.
32	Ползание на четвереньках. Игра «Малыши».
33	Ползание под препятствиями (натянутая веревка).
34	Игра «Веребочка». Обобщающее занятие.

Контрольно – измерительные материалы

Показатели	Девочки			Мальчики		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</i>	5	9	12	8	16	22
<i>Поднимание туловища (30 с)</i>	9	15	19	10	17	22
<i>Прыжок в длину с места</i>	105	123	140	108	137	151
<i>Бег 30 м (с)</i>	7,6	7	5,8	7,5	6,5	5,6
<i>Броски набивного мяча</i>	214	248	280	254	275	306

(см)						
Наклон вперед (см)	2	6,5	11,5	1	4	7,5

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. Болоннов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
3. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.
4. Матвеев А.П. Учебник для 1 класса «Физическая культура». - М.: Издательство «Просвещение», 2011.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Мячи (малые, большие, волейбольные, теннисные), гимнастические маты, скакалки, обручи малые, гимнастические палки, флажки, набивные мячи, баскетбольные кольца, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, прыжковая яма, плакаты, бубен, погремушки, музыкальный центр.