**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Красноярского края‌‌**

**‌****УО Администрация Иланского района Красноярского края‌**​

**МБОУ "Новониколаевская СОШ № 9"**

‌

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  C:\Users\Пользователь\Desktop\на госвеб\подписи\Подписи.jpegРуководитель ШМО  Шкареденок И.Н.  Протокол №1 от «30» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  C:\Users\Пользователь\Desktop\на госвеб\подписи\Подпись.jpegЗам.директора по УР  Милешко Т.А.  Протокол № 1 от «30» августа 2024 г. | C:\Users\Пользователь\Desktop\на госвеб\подписи\Печать (2).jpegУТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ  Иванова С.А.  Приказ 79 от «30» августа 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

​**с.Новониколаевка Иланского района Красноярского края‌** **2024‌**​

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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 4

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 5-9 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; 5

− 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.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классе**

**Личностные результаты:** 6

− владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

− формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

− сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

− осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;

− испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

− способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

− владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

− формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классе** 7

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 подсчѐт 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 инвентарѐм 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; 8

− 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 подсчѐт 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 еѐ 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. 9

**Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения**

**рабочей программы по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура» в 5-9 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

− 0 баллов - нет фиксируемой динамики;

− 1 балл - минимальная динамика;

− 2 балла - удовлетворительная динамика;

− 3 балла - значительная динамика.

**Критерии оценки предметных результатов**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учѐтом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учѐт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

***Оценка «5»*** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Оценка «4»*** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения. 10

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

− старт не из требуемого положения;

− отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;

− несинхронность выполнения движений.

***Оценка «3»*** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Оценка «2»*** не ставиться.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учѐтом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определѐнного раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за 11

курс 5-9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:*

− бег 60м;

− прыжок в длину с места;

− сгибание и разгибание рук, в упоре лѐжа (мальчики); поднимание туловища из виса лѐжа на перекладине (девочки).

− наклон вперѐд из положения, стоя с прямыми ногами на полу; − смешанное передвижение на 500 м.

− поднимание туловища, лѐжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лѐгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учѐтом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель 12

руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 5-9 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учѐтом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даѐт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определѐнного вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:* 13

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперѐд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лѐжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лѐжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперѐд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части

голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лѐжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учѐта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учѐта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

14

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперѐд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лѐжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учѐта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение

(чередование бега и ходьбы) без учѐта времени.

**II. 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.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

− беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

− выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

− выполнение физических упражнений без зрительного

сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

− самостоятельное выполнение упражнений;

− занятия в тренирующем режиме;

− развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5- 9 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию 17

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.

**Содержание разделов** 5 -9 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | |  | | --- | | Название раздела | | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |
| 2 | Гимнастика | 14 |
| 3 | Легкая атлетика | 20 |
| 4 | Лыжная подготовка | 16 |
| 5 | Спортивные игры | 18 |
| Итого | | 68 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата |
| 1 | |  | | --- | | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью | | 1 |  |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе | 1 |  |
| 3 | |  | | --- | | Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин | | 1 |  |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см | 1 |  |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | 1 |  |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 |  |
| 7 | Техника бега с низкого старта | 1 |  |
| 8 | Бег на средние дистанции (150 м) | 1 |  |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания | 1 |  |
| 10 | Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах | 1 |  |
| 11 | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | 1 |  |
| 12 | Техника подачи мяча в пионерболе | 1 |  |
| 13 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра | 1 |  |
| 14 | Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма. | 1 |  |
| 15 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 |  |
| 16 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 |  |
| 171 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с  элементами баскетбола | 1 |  |
| 18 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 |  |
| 19 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 |  |
| 20 | Значение утренней гимнастики | 1 |  |
| 21 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 |  |
| 22 | Упражнения с сопротивлением | 1 |  |
| 23 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 |  |
| 24 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 |  |
| 25 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной постановкой рук | 1 |  |
| 26 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги | 1 |  |
| 27 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 1 |  |
| 28 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 1 |  |
| 29 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 |  |
| 30 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 |  |
| 31 | Упражнения со скакалками | 1 |  |
| 32 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | 1 |  |
| 33 | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой | 1 |  |
| 34 | Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с  палками | 1 |  |
| 35 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | 1 |  |
| 36 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | 1 |  |
| 37 | Одновременный бесшажный ход | 1 |  |
| 38 | Одновременный бесшажный ход | 1 |  |
| 39 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники  безопасности | 1 |  |
| 40 | Поворот махом на месте | 1 |  |
| 41 | Поворот махом на месте | 1 |  |
| 42 | Одновременный двухшажный ход | 1 |  |
| 43 | Одновременный двухшажный ход | 1 |  |
| 44 | Повороты переступанием в движении | 1 |  |
| 45 | Обучение правильному падению при прохождении спусков | 1 |  |
| 46 | Прохождение на лыжах за урок до 1 км | 1 |  |
| 47 | Прохождение на лыжах за урок до 1 км | 1 |  |
| 48 | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий» | 1 |  |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. | 1 |  |
| 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 |  |
| 51 | Нижняя прямая подача | 1 |  |
| 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 |  |
| 53 | Настольный теннис. Правила соревнований. | 1 |  |
| 54 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 1 |  |
| 55 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 1 |  |
| 56 | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 1 |  |
| 57 | Бег на короткую дистанцию | 1 |  |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (300 м) | 1 |  |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 |  |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 |  |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 1 |  |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору  10 м | 1 |  |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору  10 м | 1 |  |
| 64 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 |  |
| 65 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 |  |
| 66 | Эстафета 4\*30 м | 1 |  |
| 67 | Эстафета 4\*30 м | 1 |  |
| 68 | Кроссовый бег до 500 м | 1 |  |
| Итого: | | 68 |  |