

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Сланцевская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные
программы»
(ГКОУ ЛО «Сланцевская школа-интернат»)

ОДОБРЕНА
МО школы
пр.№ 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Распоряжением директора ГБОУ ЛО «Сланцевская
школа-интернат»
от 01.09.2023 г. № 51

**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

вариант 2

«Адаптивная физкультура»

5 класс

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка.....	3
II.	Описание учебного процесса.....	5
III.	Тематическое планировани.....	.9

I. Пояснительная записка.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка», «Туризм».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 9 год обучения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, туристические коврики, наборы походной посуды, кольца; опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

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

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие способности проявлять внимание друг к другу;
- развитие способности ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;
- развитие умения проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе

Минимальный уровень:

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.
- Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений с помощью учителя.

Достаточный уровень:

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- Умение кататься на санках, играть в подвижные игры.
- Ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку.
- Уметь находить и определять футбольный мяч

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей

программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе.

Оценка предметных результатов во время обучения не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

На основе АООП образовательная организация разрабатывает СИПР, результаты которого за полугодие выступают в качестве текущей аттестации обучающихся.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода;
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %

II. Описание учебного предмета.

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариан 2 направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

– формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

– обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

– развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты)

— повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

– для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

- для развития координационных способностей
 - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
 - симметричные и асимметричные движения;
 - релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
 - упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
 - упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
 - упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
 - упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
 - воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопki и т. п.);
 - пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
 - упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
 - парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» представлено следующими разделами: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка», «Туризм».

Раздел «Коррекционные подвижные игры».

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Раздел «Туризм».

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек

палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Раздел «Физическая подготовка».

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

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 (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от

стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

№п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения	-
2.	Коррекционные подвижные игры	13	-
3.	Физическая подготовка	50	
4.	Туризм	5	-
Итого:		68	-

III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
Физическая	1 четверть	25		

подготовка	Знакомство обучающихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале. Дыхательное упражнение по подражанию, под хлопки, под счет.	1		
	Построение в колонну по одному. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции. «Маленькие зайчики».	2		
	Перестроение в колонну по два, взявшись за руки. Повороты по ориентирам. Ходьба с высоким пониманием бедра. «Совушка».	3		
	Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Перекладывание флажков из одной руки в другую. «Что пропало».	3		
	Бег с различной скоростью. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Согласование ходьбы с хлопками.	2		
	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений. Ускорение и замедление ходьбы при соответствующем изменении звучания бубна. «Попрыгунчики – воробышки».	2		
	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Узнавание футбольного мяча. «Маленькие зайчики».	2		
	Бег с различной скоростью. Прыжки в глубину с мягким приземлением. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).	2		
	Уметь выполнять упражнения по подражанию. Чередование бега с ходьбой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.	2		
	Ходьба, руки за спину, сохраняя правильную осанку. Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча. Игра: «Лошадки».	2		
Уметь выполнять упражнения по подражанию. Начало движения и остановка по звуковому сигналу. Броски малого мяча в стену. «Что	3			

пропало».			
Уметь выполнять упражнения по подражанию. Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли). Передача большого мяча в колонне над головой.	1		
2 четверть	23		
Уметь выполнять упражнения по подражанию. Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли). Передача большого мяча в колонне над головой	2		
Правила поведения в спортивном зале. Знакомство обучающихся с оборудованием для занятий гимнастикой. Ходьба по начерченной линии. Перенос 6-7 гимнастических палок.	2		
Правила поведения в спортивном зале. Знакомство обучающихся с оборудованием для занятий гимнастикой. Ходьба по начерченной линии. Перенос 6-7 гимнастических палок.	3		
Общеразвивающие упражнения выполняются вслед за взрослым по подражанию. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами.	2		
Уметь выполнять упражнения по подражанию. Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Переноска гимнастической скамейки (одним человеком) под контролем учителя.	3		
Уметь выполнять упражнения по подражанию. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки. Из положения стоя у вертикальной плоскости, отойти от нее на 2-3 шага, сохраняя правильную осанку.	2		
Уметь выполнять упражнения по подражанию. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки. Из положения стоя у вертикальной плоскости, отойти от нее на 2-3 шага, сохраняя правильную осанку.	1		
Уметь выполнять упражнения по	2		

подражанию. Перелезание через препятствие высотой до 80 см. на животе (конь). Начало движения и остановка по звуковому сигналу.			
Упражнения выполняются вслед за взрослым по подражанию. Пролезание через 3-4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см. Ходьба, руки за спину, сохраняя правильную осанку.	2		
Упражнения выполняются вслед за взрослым по подражанию. Перешагивание через бруски высотой 15-20 см.	2		
3 четверть	31		
Общеразвивающие упражнения выполняются вслед за взрослым по подражанию. Повороты по ориентирам. Наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук.	3		
Перестроение в колонну по два, взявшись за руки. Повороты по ориентирам. Узнавание инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя подача.	3		
Построение в колонну по одному. Повороты по ориентирам. Узнавание баскетбольного мяча. «Попрыгунчики – воробышки».	3		
Перестроение в колонну по два, взявшись за руки. Повороты по ориентирам. Ходьба с высоким пониманием бедра. «Совушка».	2		
Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	2		
Бег с различной скоростью. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	3		
Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений. Узнавание волейбольного мяча.	3		
Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Подача волейбольного мяча снизу.	3		
Бег с различной скоростью. Прыжки в глубину с мягким приземлением. Выполнение удара в ворота с места	3		

	(пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).			
	Уметь выполнять упражнения по подражанию. Чередование бега с ходьбой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.	2		
	Ходьба, руки за спину, сохраняя правильную осанку. Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча. Игра: «Лошадки».	2		
<u>Коррекционные подвижные игры</u>	Игры с элементами прыжков, бега Научиться: соблюдать правила в игровой деятельности. Уметь играть в п./игры с бегом, прыжками. («Собери пирамидку», «стоп, хоп, раз» и др) Коррекция внимания на основе упр-й	2		
	4 четверть	23		
	Эстафета «Полоса препятствий»	3		
	Подвижные игры на развитие скоростных способностей	3		
	Игра «Пятнашки».	3		
	Игра-эстафета «Собери пирамидку»	2		
	Игра «Бросай-ка»	3		
<u>Туризм</u>	Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, палатка, котелок)	3		
	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак	3		
	Соблюдение правил поведения в походе.	3		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154085

Владелец Рыбакина Елена Викторовна

Действителен с 15.03.2023 по 14.03.2024