

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Горловская средняя общеобразовательная школа»
Скопинского муниципального района Рязанской области

«Согласовано»
заместитель директора по УВР
 /И.Е.Потапкина/
от «30» августа» 2024 г.

«Утверждаю»
Директор школы  Орехова Н.Т./

Приказ № 123 от «30» августа 2024 г.



**Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития по учебному предмету «Адаптивная физкультура»
6 класс**

(вариант 2)

Зажмилина Ольга Николаевна

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Горлово, 2024-2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития МБОУ «Горловская СОШ» (далее АООП УО вариант 2) в соответствии с Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026).

Рабочая программа адресована обучающимся с умеренной, тяжелой или глубокой степени, с - ТМНР 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 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю):

- количество часов в неделю для очного изучения – 0,25 (9 часов в год);
- количество часов для самостоятельного изучения – 1,5 (59 часов в год);

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, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации. Задачи 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 обучающихся 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры: интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка; умение играть в подвижные игры.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура» в 6 классе

Личностные результаты:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков Достаточный уровень:
- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;

Критерии оценки предметных результатов

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

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

ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

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;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сен-сорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.); – парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Тематическое планирование 6 класс

| № | Название раздела, тематика занятий | Кол-во часов | Дата |
|----|---|--------------|------|
| 1 | Правила поведения на уроках | 1 | |
| 2 | Элементы игр и спортивных упражнений. | 1 | |
| 3 | Перенос гимнастических палок. Подвижные игры для ходьбы. | 1 | |
| 4 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | |
| 5 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | |
| 6 | Упражнения с малыми мячами | 1 | |
| 7 | Стойка на одной ноге | 1 | |
| 8 | Упражнения с большим мячом | 1 | |
| 9 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | |
| 10 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | |
| 11 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | |
| 12 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать» | 1 | |
| 13 | Узнавание волейбольного мяча | 1 | |
| 14 | Броски большого мяча | 1 | |
| 15 | Броски малого мяча | 1 | |
| 16 | Игра в паре без сетки | 1 | |
| 17 | Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. | 1 | |
| 18 | Узнавание футбольного мяча | 1 | |
| 19 | Подвижные игры | 1 | |
| 20 | Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками) | 1 | |
| 21 | Остановка катящегося мяча ногой | 1 | |
| 22 | Подвижные игры | 1 | |
| 23 | Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз" | 1 | |
| 24 | Соблюдение правил игры "Болото" | 1 | |
| 25 | Соблюдение последовательности действий в игре эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 26 | Соблюдение правил игры "Пятнашки " Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки" | 1 | |
| 27 | Соблюдение последовательности действий в игре эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты | 1 | |
| 28 | Соблюдение правил игры "Бросай-ка" | 1 | |
| 29 | Соблюдение последовательности действий в игре эстафете "Строим дом" | 1 | |
| 30 | Упражнения на тренажерах | 1 | |
| 31 | Упражнения для рас слабления мышц | 1 | |
| 32 | Тренировка дыхания | 1 | |
| 33 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук | 1 | |
| 34 | Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | 1 | |
| 35 | Упражнения с гимна стическими палками | 1 | |
| 36 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | |
| 37 | Упражнения с малыми мячами | 1 | |
| 38 | Стойка на одной ноге | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 39 | Упражнения с большим мячом | 1 | |
| 40 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | |
| 41 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | |
| 42 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | |
| 43 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бро- сить и поймать» | 1 | |
| 44 | Игры на развитие выносливости | 1 | |
| 45 | Эстафеты на развитие координации | 1 | |
| 46 | ОРУ без предметов. Эстафеты. | 1 | |
| 47 | ОРУ на дыхание. Подвижные игры с предметами. | 1 | |
| 48 | ОРУ на дыхание. Повороты по ориентирам. | 1 | |
| 49 | ОРУ без предметов. Подлезание под препятствие. | 1 | |
| 50 | ОРУ без предметов. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 1 | |
| 51 | ОРУ без предметов. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 1 | |

| | | | |
|-------|---|---|--|
| 52 | ОРУ с г/палками. Выполнение команд: «Пошли!», «Побежали!». | 1 | |
| 53 | ОРУ с расслаблением мышц. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 1 | |
| 54 | ОРУ с расслаблением мышц. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 1 | |
| 55 | Чередование ходьбы и бега. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 | |
| 56 | Принятие правильной осанки по инструкции учителя. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | |
| 57 | Ходьба с сохранением правильной осанки. Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 | |
| 58 | Ходьба с высоким подниманием бедра. Комплексы упражнений с гимнастической палкой. | 1 | |
| 59 | Комплексы упражнений с гимнастической палкой. Подвижные игры без предметов. | 1 | |
| 60-63 | Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. | 4 | |
| 64 | Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. | 1 | |
| 65-66 | Подвижные игры без предметов | 2 | |
| 67 | Перенос гимнастических палок. Подвижные игры для ходьбы. | 1 | |
| 68 | Подвижные игры | 1 | |