

**1. Пояснительная записка.**

 Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 5 класс ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

3. Учебный план отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

4. Адаптированная образовательная программа отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

Цель обучения

- максимальное включение учащихся в образовательный процесс по овладению двигательными действиями;

- формирование доступных им двигательных умений (предметно-практической);

- развитие двигательных действий и умений в навык;

- формирование интереса к уроку.

Основные задачи:

- овладение двигательными действиями, умениями;

- формирование у учащихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни и выздоровление;

- подвижность и скоординированность действий;

- ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

- выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

- правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;

- метаниям, броскам и ловле мяча;

- преодоление различных препятствий;

- действия под руководством учителя в подвижных играх;

- эластичность связочного аппарата, подвижность суставов;

- формирование потребности и умения систематически самостоятельно заниматься физической культурой;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

 Данная программа составлена на основе изучения и анализа научно - методической литературы, программно-методических материалов, а также на основе педагогического наблюдения, изучения детей со сложной структурой дефекта и коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими тяжелую умственную отсталость, в условиях школы. Что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Для того, чтобы обучающиеся усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом, подбираются такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений. Одной из характерных особенностей обучающихся является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки, они не могут воспроизвести даже хорошо разученные, знакомые упражнения, поэтому при планировании уроков предусматривается разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

 Обучение носит наглядно-действенный характер. На первом этапе учитель проявляет максимальную активность, демонстрируя ребенку упражнения, предметы, показывая ему способ действия с ними, сопровождая действия речью. Затем действия осуществляются совместно. Один из основных приемов обучения является «раздельное освоение двигательных действий». При этом учитель постоянно комментирует выполняемые действия, используя свою речь в качестве стимулирующего средства для побуждения ученика к действиям. Далее педагог учит выполнять действия по подражанию. Следующим этапом является выполнение действия по образцу. Затем осуществляется выполнение задания по инструкции.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Коррекционный курс «Адаптивная физическая культура» является инвариантной частью учебного плана, согласно которому на его изучение в пятом классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физической культуры» учебного плана, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы.

Содержание обучения направлено на развитие: прикладных умений и навыков, игры и игровых упражнений, координационных способностей, скоростных и силовых способностей, формированию познавательных способностей, социальной адаптации и готовности к обучению. Содержание обучения разнообразно, что определяется многообразием различных дефектов у обучающихся.

Учебный план.

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов |
| Физическая подготовка | 36 |
| Коррекционные подвижные игры | 16 |
| Лыжная прогулка | 8 |
| Велосипедная подготовка | 8 |
| Итого | 68 |

**4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

 В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит **личностным**результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом:

осознание себя как гражданина России;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

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

эмпатия – умение осознавать и определять эмоции других людей; сочувствовать другим людям, сопереживать;

чувство прекрасного – умение воспринимать красоту природы, бережно относиться ко всему живому; чувствовать красоту художественного слова, стремиться к совершенствованию собственной речи;

формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности, интереса к чтению;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

 **Предметные результаты** имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

**5. Содержание учебного предмета.**

 Содержание программы по предмету «Адаптивная физическая культура» направлено на целостное обучение с последующим усложнением, углублением и совершенствованием упражнений. Рабочая программа предполагает выработать у обучающихся прочный двигательный стереотип в основных упражнениях различных разделов учебной программы. Достигается это постоянным повторением и совершенствованием ранее изученного учебного материала из урока в урок, из года в год. Обучение осуществляется посредством специально отобранных упражнений и игр. Применяются общеразвивающие, имитационные подготовительные и специальные упражнения, общеразвивающие и специальные игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

**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. Бег в колонне. Выполнение строевых команд.

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, приставным шагом, широким шагом. 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.

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.

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. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска 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. Развитие физических качеств.

Корригирующие упражнения:

Упражнения на дыхание: правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию: «понюхать цветок» - вдох; «дуем на кашу» - выдох.

Упражнения на осанку: упражнения в движении, имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки.

Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на общую и мелкую моторику: с массажными мячами- ежиками большого размера (сжимание, перекладывания, вращения, катания); с гимнастическими палками (скольжения, переставления рук, повороты); со

средними мячами (перекатывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки, броски в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, удары в стену; удары об пол).

**Коррекционные подвижные игры.** Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками, с метанием и бросками. Подвижные игры «Паровоз», «На праздник», «Возьми ленточки», «Беги ко мне», «Перепрыгни через ручеек» и другие.

Элементы спортивных игр и упражнений

Баскетбол: удержание мяча в руках в течение пяти секунд с поддержкой, захват и отпускание мяча с поддержкой, толчок мяча от груди/тела по направлению цели с поддержкой, захват и удержание мяча в течение пяти секунд без поддержки, захват и удержание мяча продолжительное время, захват и толчок мяча от груди/тела по направлению цели без поддержки, передача мяча по кругу с поддержкой.

Пионербол: касание рукой подвешенного мяча с помощью взрослого; удар рукой по подвешенному мячу с помощью взрослого, броски волейбольного мяча в сторону сетки без поддержки.

Футбол: отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения лежа, сидя, стоя с помощью взрослого, удар ногой по мячу из различных исходных положений с помощью взрослого.

Бочче: катание малого и больших шаров на различные расстояния, в указанную цель.

**Лыжная прогулка.**Организующие команды и приемы. Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом без палок. Подвижные игры на санках, со снежками.

**6. Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | Дата проведения |
| По плану | По факту |
| 1 | Построения и перестроения | 1 |  |   |
| 2. | Основные движения рук, ног, туловища | 1 |  |   |
| 3. | Ходьба с изменением направления и темпа | 1 |  |   |
| 4. | Бег с остановками по сигналу | 1 |  |   |
| 5. | Преодоление препятствий при ходьбе | 1 |  |   |
| 6. | Ходьба и бег на короткие отрезки | 1 |  |   |
| 7. | Прыжки  | 1 |  |   |
| 8. | Прыжки | 1 |  |   |
| 9. | Разновидности ходьбы | 1 |  |   |
| 10 | Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед  |  |  |   |
| 11 | Упражнения на развитие общей моторики | 1 |  |   |
| 12 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1 |  |   |
| 13 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1 |  |   |
| 14 | Метание мяча в цель | 1 |  |   |
| 15 | Броски мяча в парах | 1 |  |   |
| 16 | Броски мяча в парах | 1 |  |   |
| 17 | Подвижные игры с элементами ОРУ | 1 |  |   |
| 18 | Подвижные игры с элементами ОРУ |  |  |   |
| 19 | Подвижные игры с элементами ОРУ | 1 |  |   |
| 20 | Подвижные игры с элементами ОРУ | 1 |  |   |
| 21 | Подвижные игры с элементами ОРУ | 1 |  |   |
| 22 | Подвижные игры с элементами ОРУ | 1 |  |   |
| 23 | Подвижные игры с прыжками | 1 |  |   |
| 24 | Подвижные игры с метанием мяча. | 1 |  |   |
| 25 | Элементы спортивных игр (пионербол): броски мяча | 1 |  |   |
| 26 | Элементы спортивных игр (пионербол): броски мяча | 1 |  |   |
| 27 | Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча  | 1 |  |   |
| 28 | Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча  | 1 |  |   |
| 29 | Элементы спортивных игр (футбол): удар по мячу |  |  |   |
| 30 | Элементы спортивных игр (футбол): удар по мячу | 1 |  |   |
| 31 | Бочче: броски и катание шаров | 1 |  |   |
| 32 | Бочче: броски и катание шаров | 1 |  |   |
| 33 | Лыжная прогулка | 1 |  |   |
| 34 | Лыжная прогулка | 1 |  |   |
| 35 | Лыжная прогулка | 1 |  |   |
| 36 | Лыжная прогулка | 1 |  |   |
| 37 | Лыжная прогулка | 1 |  |   |
| 38 | Лыжная прогулка | 1 |  |   |
| 39 | Лыжная прогулка |  |  |   |
| 40 | Лыжная прогулка | 1 |  |   |
| 41 | Подвижные игры с прыжками. | 1 |  |   |
| 42 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |   |
| 43 | Работа на велотренажере | 1 |  |   |
| 44 | Работа на велотренажере | 1 |  |  |
| 45 | Работа на велотренажере | 1 |  |  |
| 46 | Работа на велотренажере | 1 |  |  |
| 47 | Работа на велотренажере | 1 |  |  |
| 48 | Работа на велотренажере | 1 |  |  |
| 49 | Работа на велотренажере | 1 |  |  |
| 50 | Работа на велотренажере | 1 |  |  |
| 51 | Броски мяча в стену двумя руками | 1 |  |  |
| 52 | Броски мяча в стену двумя руками | 1 |  |  |
| 53 | Сбивание предметов | 1 |  |  |
| 54 | Прыжки вверх | 1 |  |  |
| 55 | Прыжки вверх | 1 |  |  |
| 56 | Равновесие | 1 |  |  |
| 57 | Равновесие | 1 |  |  |
| 58 | Лазанье по наклонной г/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами | 1 |  |  |
| 59 | Лазанье по наклонной г/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами | 1 |  |  |
| 60 | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз | 1 |  |  |
| 61 | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз | 1 |  |  |
| 62 | Прыжки через предметы | 1 |  |  |
| 63 | Прыжки через предметы | 1 |  |  |
| 64 | Спрыгивание с высоты | 1 |  |  |
| 65 | Спрыгивание с высоты | 1 |  |  |
| 66 | Передача большого мяча в колонне | 1 |  |  |
| 67 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  |  |
| 68 | Бег на короткие отрезки | 1 |  |  |

**7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.**

1. Гимнастическая стенка.
2. Мячи: малые, большие резиновые, массажные, волейбольные.
3. Обручи, скакалки, гимнастические палки, кегли, ленточки разных цветов.
4. Секундомер.
5. Массажные коврики.
6. Гимнастические скамейки.
7. Гимнастические маты.