

Администрация МО ГО «Долинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Стародубское
Долинского района Сахалинской области

Приложение №__
к содержательному разделу адаптированной основной
образовательной программы образования обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Стародубское
_____ И. Б. Бушаева
Приказ от 30.08.2023 г. № 275-ОД

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Адаптивная физическая культура»

(наименование учебного предмета/ курса)

начальное общее образование

(уровень образования)

4

(класс)

Кудряшова Ксения Геннадьевна

с. Стародубское
2023 г.

Пояснительная записка

Цель: всестороннее развитие личности обучающийся с умственной отсталостью в процессе приобщение их к физической культуре, повышению уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи:

1. Формировать двигательные умения и навыки.
2. Развить двигательные способности в процессе обучения.
3. Укрепить здоровье и закалить организм.
4. Сформировать правильную осанку.
5. Раскрыть возможные избирательные способности и интерес обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности.
6. Формировать и воспитать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений.
7. Формировать познавательные интересы.
8. Воспитывать нравственные, морально-волевые качества, навыки культурного поведения.

Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет отражён в следующих разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Описание места учебного предмета

Учебный план по предмету «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана организации. Всего на изучение с 1 по 4 классы отводится 340 часов (по два часа в каждом классе): 1 кл - 68 ч, 2 кл - 68 ч, 3 кл - 68 ч, 4 кл - 68 ч.

Планируемые результаты

Минимальный уровень:

1. Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
2. Выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника.
3. Знания основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение.

4. Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд.
5. Представления о двигательных действиях, знание основных строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
6. Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.
7. Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований, участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника.
8. Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень

1. Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры.
2. Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики.
3. Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, участие в оздоровительных занятиях в режиме дня.
4. Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки.
5. Подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
6. Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.
7. Оказание посильной помощи и поддержки сверстника в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях.
8. Знаний спортивных традиций своего народа и других народов.
9. Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах активности и их применение в практической деятельности.
10. Знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника.
11. Знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни.
12. Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Распределение часов по разделам в ФОП не указано, поэтому в рабочей программе распределение часов по разделам было произведено учителем самостоятельно, ориентируясь на используемые учебно-методические комплексы.

1. **Знания о физической культуре.** Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены. Физические качества. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.
2. **Гимнастика.** *Теоретические сведения:* элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, флажками, малыми мячами, обручами. Упражнения на равновесие; лазанья и перелазание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

3. **Лёгкая атлетика.** *Теоретические сведения.* Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами лёгкой атлетики.

Практический материал: Ходьба: парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра). Бег: чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Высокий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки: на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину с небольшого разбега. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание: правильных хват различных предметов. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание мяча в цель с места. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

4. **Лыжная подготовка.** *Теоретические сведения:* правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двушажного хода. Виды подъёмов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал: выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

5. **Игры.** *Теоретические сведения:* правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мячей.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов по ФООП	Кол-во часов по рабочей программе	Конт-ые нормативы	ЭОР
1.	Знания о физической культуре		В процессе урока		http://www.infosport.ru
2.	Гимнастика		15	-	http://www.teoriya.ru/journals/ .
3.	Лёгкая атлетика		21	-	http://www.teoriya.ru/journals/ .
4.	Лыжная подготовка		16	-	
5.	Игры		16	-	
	Итого		68	-	

Описание материально-технического обеспечения

1. Стенка шведская - 1 шт.
2. Бревно гимнастическое – 1 шт.
3. Турник съёмный – 3 шт.
4. Скамейка гимнастическая - 2 шт.
5. Коврик гимнастический - 20 шт.
6. Гимнастические маты - 9 шт.
7. Мяч малый (теннисный) шт. - 15 шт.
8. Скакалка гимнастическая - 35 шт.
9. Сетка для переноса мячей -1 шт.
10. Мячи баскетбольные - 21 шт.
11. Мячи волейбольные - 25 шт.
12. Сетка волейбольная - 1 шт.

13. Мячи футбольные - 19 шт.
14. Аптечка медицинская - 1 шт.
15. Спортивный зал – игровой.
16. Секундомер - 3 шт.
17. Измерительная лента -5 шт.
18. Козёл гимнастический - 1 шт.
19. Лыжи - 30 шт.
20. Палки - 30 шт