

**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 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026; ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации№ 1599 от 19.12.2014 г.); Положения о рабочей программе учебного предмета (курса) ГБОУ «Республиканский центр образования».

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 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического 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,

− 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 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;

− формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание;

− 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;

− 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 8 классе**

**Личностные результаты:**

−владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

−формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.

−формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

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

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе**

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 подсчёт 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 инвентарём 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;

− 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 подсчёт 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 её 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.

**Система оценки достижения обучающимися**

**с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура» в 8 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 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт 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.

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 учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 8 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.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной

отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных

нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель 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 7 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 учётом 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: комната ребенка.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик.

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

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний*

*(тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег.

2. Прыжки.

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

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

5. Наклон вперёд 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, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):*

*у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег.

2. Прыжки.

3. Наклон вперёд 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, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

**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.

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

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

**Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» обязательной частью учебного плана в соответствии с ФАООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и изучается на всех этапах обучения.

На изучение данного учебного предмета в 8 классе по индивидуальной программе отводится 1 час в неделю. Из них: 34 часа в год (1 час в неделю)

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) | Содержание учебной программы |
| 1 | Легкая атлетика- | 19 | Вводный тест | Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений;  соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз;  Изучить историю легкой атлетики;  описать технику выполнения беговых упражнений;  применять беговые упражнения для развития физических качеств;  соблюдать правила и технику  безопасности;  выполнять технику прыжковых упражнений;  применять упражнения метания для развития физических качеств; |
| 2 | Лыжная подготовка | 1 |  | Изучить историю лыжного спорта. |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 11 | Изучить историю гимнастики;  соблюдать правила и технику  безопасности;  различать строевые команды, выполнять строевые приемы;  описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений. |
| 4 | Спортивные игры-теория | 2 | Изучить историю баскетбола, пионербола. |
| 5 | Бурятские национальные игры | 1 | Итоговый тест | Знакомство с бурятскими национальными играми. Знать 1-2 игры. История игр. |
|  | Итого: | 34 | 2 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п  Всего | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольные работы | Практических |
|  | ***Лёгкая атлетика*** |  |  |  |  |
| **1** | Знания о физической культуре.  Первая помощь и самопомощь во время занятий физической. культурой и спортом. Входная диагностика. | 1 | 1 |  | <https://infourok.ru/trebovaniya-bezopasnosti-i-pervaya-pomosch-pri-travmah-vo-vremya-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-2241237.html> |
| **2** | Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки. Олимпийские игры древности*.* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 |  |  | <https://foxford.ru/wiki/istoriya/olimpiyskie-igry-v-drevnosti> |
| **3** | Баскетбол. Олимпийский вид спорта. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 |  |  | <https://olympics.com/ru/sports/basketball/> |
| **4** | Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  Комплексы упражнений утренней гимнастики. | 1 |  |  | <https://yznaika.com/notes/277-kompleks> |
| **5** | Комплексы упражнений утренней гимнастики. Закрепление. | 1 |  |  | <https://yznaika.com/notes/277-kompleks> |
| **6** | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. | 1 |  |  | <https://vikidalka.ru/2-71050.html> |
| **7** | Дыхательные упражнения. | 1 |  |  | <https://samozdrav.ru/blog/dykhatelnaya-gimnastika-dlya-detey/> |
| **8** | Упражнения в расслаблении мышц. | 1 |  |  | <https://peaasi.ee/ru/%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%BD%D0%B0-%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5/> |
| **9** | Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. | 1 |  |  | <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/10/01/metodika-obucheniya-detey-raznyh-vozrastnyh-grupp-hodbe> |
| **10** | Ходьба с остановками для выполнения заданий. | 1 |  |  |
| **11** | Ходьба приставным шагом левым и правым боком. | 1 |  |  |
| **12** | Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. | 1 |  |  |
| **13** | Ходьба. Обобщение. Игры с элементами ходьбы. | 1 |  |  |
| **14** | Знания о физической культуре.  Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| **15** | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. | 1 |  |  | <https://marathonec.ru/complex-sbu/> |
| **16** | Бег. Закрепление. Игры с элементами бега. | 1 |  |  |
| **17** | Знания о физической культуре.  Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) | 1 |  |  | <https://infourok.ru/kratkiy-konspekt-soedinenie-prizhkov-na-odnoy-i-dvuh-nogah-na-meste-s-neznachitelnim-prodvizheniem-vpered-2872801.html> |
| **18** | Прыжки. Закрепление. Игры с элементами прыжков. | 1 |  |  |
| **19** | Знания о физической культуре.  Метание мяча в вертикальную цель (ватного шарика). | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/190817/> |
| **20** | Метание мяча. Закрепление. Общеразвивающие игры. | 1 |  |  |
|  | **Лыжная подготовка-теория** |  |  |  |  |
| **21** | История лыжного спорта. Коррекционные игры с соблюдением равновесия. | 1 |  |  | <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82> |
|  | ***Гимнастика с основами акробатики*** |  |  |  |  |
| **22** | Знания о физической культуре  Акробатические упражнения-знакомтво. Игры с элементами прыжков. | 1 |  |  | <https://урок.рф/library/znakomstvo_so_sportivnoj_akrobatikoj_140200.html> |
| **23** | Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. | 1 |  |  |
| **24** | Танцевальные акробатические упражнения. | 1 |  |  | <https://infourok.ru/otkritogo-zanyatiya-na-temu-akrobaticheskie-uprazhneniya-2167137.html> |
| **25** | Основные положения движения головы, конечностей, туловища. | 1 |  |  |
| **26** | Акробатические упражнения на равновесие. | 1 |  |  |
| **27** | Акробатические упражнения на ориентировку в пространстве. | 1 |  |  |
| **28** | Акробатические упражнения на координацию движений. | 1 |  |  | <https://lifehacker.ru/uprazhneniya-na-koordinaciyu/> |
| **29** | Акробатические упражнения на быстроту реакции. | 1 |  |  | <https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-7-8-klass-5486467.html> |
| **30** | Упражнения с гимнастической палкой. | 1 |  |  |
| **31** | Упражнения с мячом. | 1 |  |  |
| **32** | Упражнения с гимнастической палкой и мячом. Закрепление. | 1 |  |  |
| **33** | Бурятские национальные игры. | 1 |  |  | <https://nsportal.ru/detskiy-sad/regionalnyy-komponent/2020/01/03/buryatskie-narodnye-igry> |
| **34** | Способы двигательной деятельности летом. Знакомство с пионерболом. Диагностика. | 1 | 1 |  | <https://sportrbc.ru/news/63ce6d879a79477575ca5b7c> |

**Учебно-методическое обеспечение**

Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью;

адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская  // Ростомашвили, Л.Н.;

Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

**Материально-техническое обеспечение**

Предметные и сюжетные картинки, фотографии с изображением членов семьи ребенка; пиктограммы и видеозаписи действий, правил поведения, пиктограммы с изображением действий, операций самообслуживания, используемых при этом предметов и др. Кроме того, используются видеоматериалы, презентации, мультипликационные фильмы, иллюстрирующие внутрисемейные взаимоотношения; семейный альбом, рабочие тетради с изображениями контуров взрослых и детей для раскрашивания, вырезания, наклеивания, составления фотоколлажей и альбомов; обучающие компьютерные программы, способствующие формированию у детей доступных представлений о ближайшем социальном окружении. Компьютер.