

## Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся 5 «Б» класса

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) в соответствии с требованием ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и следующих нормативных документов:

1. Действующие законы в сфере образования Российской Федерации.
2. Действующие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях».
3. Устав ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа».
4. Учебный план ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа» на текущий учебный год.
5. Иные действующие нормативно-правовые документы ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа».

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний, умений и навыков, которые необходимы им для социальной адаптации. В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников **не только совершенствуются физические качества, но и активно** развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа предмета ориентирована на контингент обучающихся, имеющих легкую степень умственной отсталости и состоит из базовой и вариативной части. Базовая часть представлена следующими разделами: «Основы знаний», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Коррекционно-развивающая подготовка» Вариативная часть представлена материалом по подвижным играм и изучению игры в баскетбол, хоккей на полу. Данная программа для 5 класса формирует у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений обучающихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Наименование	предмет «Адаптивная физкультура»
Учебно-методические материалы	Печатные пособия, дидактический материал, учебно-практическое оборудование, технические средства обучения, презентации (для изучения программного материала), видеоролики по видам спорта, видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.
Цель изучения предмета	<b>Основной целью изучения данного предмета</b> является всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.
Задачи	<p>Разнородность состава обучающихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:</p> <p><b>Образовательные:</b>  <i>создавать условия для:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— формирование двигательных умений и навыков;</li> <li>— развитие двигательных способностей в процессе обучения</li> <li>— укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;</li> <li>— поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;</li> <li>— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности;</li> <li>- соблюдение индивидуального режима питания и сна;</li> <li>— овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.</li> </ul> <p><b>Коррекционно-развивающие:</b>  <i>создавать условия для:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— коррекция нарушений физического развития;</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b>  <i>создавать условия для:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;</li> <li>- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.</li> </ul>
Срок реализации рабочей программы	1 год
Место учебного курса в учебном плане	Учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к обязательной части учебного плана ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа». Согласно учебному плану на изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 5 классе отведено 3 часа в неделю, 102 часа в год; 34 учебные недели.
Планируемые результаты освоения программы	<b>Личностные результаты:</b> <b>В области познавательной культуры:</b> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Предметные результаты.**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Минимальный уровень:**

– знания об адаптивной физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

– демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

– понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

– выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</li> <li>– демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);</li> <li>– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;</li> <li>– участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;</li> <li>– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>– оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</li> <li>– применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>достаточный уровень:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</li> <li>– выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</li> <li>– планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li> <li>– подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);</li> <li>– участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>– доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</li> <li>– объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>– использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</li> <li>– пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;</li> <li>– правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</li> <li>– правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</li> </ul>
<p>Методы организации взаимодействия на уроке</p>	<p>При организации учебного процесса используется следующая система уроков:  <b>Комбинированный урок</b> – предполагает выполнение работ и заданий разного вида.</p>

	<p><b>Урок – игра</b> - на основании игровой деятельности учащиеся познают новое, закрепляют изученное, отрабатывают различные учебные навыки.</p> <p><b>Урок - соревнование</b> - вырабатывает у обучающихся умения, навыки и закрепление ранее изученных элементов.</p> <p><b>Контрольный урок</b> – проверка изученных навыков.</p>
Содержание учебного предмета	<p style="text-align: center;"><b>Теоретические сведения</b></p> <p>Личная гигиена, солнечные воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.</p> <p style="text-align: center;"><b>Гимнастика</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Теоретические сведения</b></p> <p>Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по Ориентирам.</p> <p style="text-align: center;"><b>Практический материал</b></p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево(направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.</p> <p><b>Переноска груза и передача предметов.</b> Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки, гимнастического мата двумя учениками.</p> <p><b>Лазанье и перелезание.</b> Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья 5 в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).</p> <p><b>Равновесие.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки, ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейки; с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно-два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b> Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Элементы связки выполняются после консультации с врачом. с врачом</p> <p><b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b></p> <p><b>Упражнения для развития мышц рук и ног.</b> Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя, на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.</p> <p><b>Упражнения для развития мышц шеи.</b> Из исходного</p>

положения сидя (или стоя) — наклоны головы вперед, назад влево, вправо Повороты головы влево, вправо.

**Упражнения для развития мышц туловища.** Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения-стоя ноги врозь, руки на пояс- повороты туловища вправо, влево во. Из положения лежа на животе поочередное поднимание ног, рук вдоль туловища.

**Упражнения для развития кистей рук и пальцев.** Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены; сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо, влево с одновременным переставленным одноименных рук и ног

**Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.** Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см; удерживание веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя; удерживание стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

**Упражнения на дыхание.** Полное глубокое дыхание в различных положениях сидя, стоя, сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

**Упражнения для расслабления мышц.** Из исходного положения стоя ноги врозь повороты туловища в стороны с расслабленными верхними конечностями. При поворотах руки должны расслабленно свисать как плети см /движения плеч. Исходное положение — стоя руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ноги, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке

#### **Упражнения с предметами**

**Упражнения с гимнастическими палками.** Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различных положениях.

**Упражнения с большими обручами.** Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение

обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

**Упражнения с малыми мячами.** Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

**Упражнения с набивными мячами.** (вес 2 кг) Передача мяча слева направо и справа налево стоя и кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседания с мячом: вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

**Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.**

Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции на столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на рейке гимнастической скамейки. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 сек. Повторить задание, но остановиться самостоятельно.

**Легкая атлетика**

**Теоретические сведения**

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

**Практический материал**

**Ходьба.** Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

**Бег.** Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20-30 см).

Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упорна коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, палосы-«рвы» шириной до 50см в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

**Прыжки.** Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние — 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с

	<p>разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Метание.</b> Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры:</b></p> <p><b>Теоретические сведения</b> Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их поведения на площадке.</p> <p><b>Коррекционные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры на внимание;</li> <li>- развивающие игры;</li> <li>- игры, тренирующие наблюдательность.</li> </ul> <p><b>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры с бегом;</li> <li>- игры с прыжками;</li> <li>- игры с бросанием, ловлей и метанием;</li> <li>- игры зимой.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Хоккей на полу</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Теоретические сведения</b> Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их поведения на площадке.</p> <p style="text-align: center;"><b>Практический материал</b> Передвижения по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой. Ведение шайбы. Броски по воротам с места и в движении. Учебные игры. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».</p>
<p>Формы контроля при реализации учебной программы</p>	<p>Основными формами контроля по данному предмету являются: <b>ТК, ПК, ИК</b></p>

Утверждено: