АДМИНИСТРАЦИЯ ЦИМЛЯНСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Паршиковская средняя общеобразовательная школа

Цимлянского района Ростовской области

ул.Мира – 2, х.Паршиков, 347301 , тел. (86391)44-2-43, 44-1-03, E-mail: [cimparsh3@mail.ru](mailto:cimparsh3@mail.ru)

ОГРН 1026101719104, ИНН 6137005987, КПП 613701001, БИК 046015001

МБОУ Паршиковская СОШ

Утверждаю**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Директор МБОУ Паршиковской СОШ

К.А.Кулягин

Приказ от 30. 08.2023 г. № 151

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант1**

**на 2023 – 2024 учебный год**

**по физической культуре**

Уровень образования (класс)  **5 класс\_\_**

Общее количество часов**\_\_34\_\_\_**

Количество часов в неделю \_\_\_**1**\_\_\_

Учитель начальных классов **Поцикайло Виктория Николаевна\_**

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений Программа разработана на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**Пояснительная записка**

Примерная адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе «Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание».

Тематическое планирование рассчитано на 1 час в неделю, что составляет 34 учебных часа в год.

Программа учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся с умственной отсталостью, направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их физическому разви- тию, нравственному, гражданскому и эстетическому воспитанию.

Обучение физической культуре носит коррекционную и практическую направленность, что определяется содержанием и структурой учебного предмета. Организация учебного процесса основывается на заключении врача о физических возможностях учащихся и рекомен- дуемой физической нагрузке.

На всех уроках должно идти развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость.

*Цели:*

* + обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции средствами адаптивной физической культуры;
  + повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

*Образовательные задачи:*

* + формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражне- ний;
  + формирование двигательных навыков прикладного характера;
  + формирование пространственной ориентации;
  + обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной);

*Развивающие задачи:*

* + развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных спо- собностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
  + развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т.д.);
  + развитие пространственно-временной дифференцировки;
  + развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
  + развитие чувства темпа, ритма, движений;
  + развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации;
  + развитие речи через движение;
  + обогащение словарного запасав процессе занятий физическими упражнениями.

*Оздоровительные задачи:*

* укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
* профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
* исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;
* обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специально коррекционного учреждения.

*Коррекционные задачи:*

* коррекция психических нарушений;
* коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
* коррекция согласованности движений;
* коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
* коррекция общей и мелкой моторики;
* коррекция зрительно-моторной координации;
* коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
* коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культурой.

*Воспитательные задачи:*

* воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
* воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
* преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
* формирование у учащихся осознанного отношению двигательной активности.

.

Общая характеристика учебного предмета

Для обучающихся 5 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

* уроки физической культуры;
* физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
* самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство обучающихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной).

**1.Планируемые результаты изучения учебного предмета**

*Освоение общеобразовательного курса «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 5 классе является промежуточ- ным и* обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных на данный период.

*Предметные результаты* освоения программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для образовательной области «физическая культура», готовность их применения.

Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых.

*Минимальный уровень:*

* представление о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоро- вья человека;
* представление о правильной осанке;
* видах стилизованной ходьбы под музыку;
* комплексах корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движе- нии, положений тела и его частей (в положении стоя);
* комплексах упражнений для укрепления мышечного корсета;
* осознавать влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
* представление об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
* знать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
* организовывать занятия физической культурой с целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* представление об индивидуальных показателях физического развития (длина и масса тела);
* определять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, в различных изменяющихся условиях.

Достаточный уровень:

* знания о состоянии и организации физической культуры и спорта в России;
* представление о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
* выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
* выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их самостоятельно и в группах с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
* представление о способах регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
* знать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);*Учащиеся 5 класса должны знать:*
* правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения ко- манд: "Налево!", "Направо!"
* фазы прыжка в длину с разбега;
* расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;
* правила игры в баскетбол.

*Обучающиеся должны уметь:*

* выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
* выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60 м;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;
* координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м;
* подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол;
* вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол;
* знать упрощенное правило игры в баскетбол.

**Состав базовых учебных действий обучающихся**

Базовые учебные действия, формируемые у обучающихся, обеспечивают, с одной стороны, успешное обучение и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

**Личностные базовые учебные действия**

* осознание себя как ученика, как члена семьи, одноклассника, друга, формирование интереса (мотивации) к учению;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
* выполнение учебных заданий, поручений договоренностей с помощью учителя и самостоятельно;
* готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе;
* умение осознавать определять эмоции других людей; сочувствовать другим людям, сопереживать;
* умение воспринимать красоту природы, бережно относиться ко всему живому.

**Регулятивные базовые учебные действия**

* входить и выходить из учебного помещения со звонком;
* ориентироваться в пространстве спортивного зала/учебного кабинета;
* пользоваться спортивным инвентарем;
* адекватно использовать ритуалы школьного поведения (говорить о физиологических потребностях и выходить и т.д.)
* работать со спортивным инвентарем и организовывать рабочее пространство под руководством учителя;
* участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников самостоятельно и под руководством учителя;
* соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов под руководством учителя.

**Познавательные базовые учебные действия**

* выделять существенные, общие и отличительные свойства спортивных предметов;
* устанавливать видо - родовые отношения спортивных предметов с определенной игрой;
* делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале спортивный инвентарь;
* пользоваться аббревиатурами основных исходных положений;
* выполнять самостоятельно общеразвивающие упражнения;
* наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях) под руководством и с помощью учителя.

**Коммуникативные базовые учебные действия**

* вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
* использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* обращаться за помощью и принимать помощь;
* слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
* договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

**2. Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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;

―самостоятельное выполнение упражнений;

―занятия в тренирующем режиме;

―развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья обучающихся.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры».** В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов обучающиеся допускаются все обучающиеся, освоившие основную программу по предмету «Физическая культура (адаптивная физическая культура)».

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Кол-во часов |
|
| 1 | Знания о физической культуре | 6 |
| 2 | Гимнастика | 8 |
| 3 | Легкая атлетика | 11 |
| 4 | Игры |  |
| Итого 34 | | |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

**Литература:**

1. З.Ф. Малышева. Чтение. Учебник для 5 класса специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, М: Просвещение, 2021г.

**Дидактический материал:**

1.Памятки, наборы тематических карточек.

2. Инструктивные карточки.

**Оборудование и приборы:**

1.Репродукции картин.

2. Иллюстрации, тематические картины.

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано | Согласовано |
| Протокол методического совета №1 | Заместитель директора по УВР |
| МБОУ Паршиковской СОШ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А.Поцелуева |
| от «30» августа 2023г. | 30.08.2023г\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л. А. Поцелуева | (дата) |

( подпись руководителя МС ) ( ФИО)

**КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Предмет: физическая культура**

**Класс 5**

**Учитель \_Поцикайло Виктория Николаевна\_\_\_**

**Количество часов:**

**Всего за год – 34 час; в неделю – 1 час**

**Календарное планирование по физической культуре 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
|  | Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях.  П/и: «Сильные и ловкие» | 1 | 07.09 |  |
|  | Правила бега в парах. Бег с ускорением на 30 и 60 м. | 1 | 14.09 |  |
|  | Знания о ФК: Олимпийские игры древности. | 1 | 21.09 |  |
|  | Правила равномерного бега. Бег на 300 и 500 м. | 1 | 28.09 |  |
|  | Техника челночного бега 3 по 10 м  Тесты ОФП: подъем спины из положения лежа за 30 сек. | 1 | 05.10 |  |
|  | Знания о ФК: Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 | 12.10 |  |
|  | Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» с места в цель. | 1 | 19.10 |  |
|  | Развитие выносливости. Равномерный бег на средние дистанции. | 1 | 26.10 |  |
|  | Т.Б. на уроке гимнастики. Правила построения. Комплекс упражнений на равновесие. | 1 | 09.11 |  |
|  | Знания о ФК: Из истории гимнастики. Выдающиеся спортсмены. | 1 | 16.11 |  |
|  | Упражнения в равновесии и на ориентировку в пространстве. | 1 | 23.11 |  |
|  | Акробатика: кувырок вперед, : кувырок назад. | 1 | 30.11 |  |
|  | Комплекс упражнений со скакалкой. Вис на согнутых руках: подтягивание | 1 | 07.12 |  |
|  | Опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги»: разбег и вскок на снаряд. | 1 | 14.12 |  |
|  | Техника способов лазания по канату. П/игра: «Наперегонки с мячом» | 1 | 21.12 |  |
|  | Инструктаж техники безопасности на уроках пионербола.  Передача мяча сверху двумя руками | 1 | 28.12 |  |
|  | Пионербол. Расстановка игроков. Правила перехода по площадке. Передачи мяча. | 1 | 11.01 |  |
|  | Волейбол. Правила трех шагов и передачи мяча на площадке. | 1 | 18.01 |  |
|  | Пионербол. Правила игры у сетки. Подача мяча. | 1 | 25.01 |  |
|  | Пионербол. Выполнение упражнений на овладение мячом и правилами игры. | 1 | 01.02 |  |
|  | Т.Б. на уроках спортивных игр – теннис.  Комплекс на равновесие. | 1 | 08.02 |  |
|  | Техника стойки и перемещения в игре. Подбивание мяча. | 1 | 15.02 |  |
|  | Стойка игрока. Техника игры толчком. | 1 | 22.02 |  |
|  | Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. | 1 | 29.02 |  |
|  | Стойка баскетболиста и ведение мяча. | 1 | 07.03 |  |
|  | Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.  Развитие координационных способностей. | 1 | 14.03 |  |
|  | Техника остановки в два шага. Бросок по кольцу. | 1 | 21.03 |  |
|  | Ловля и передача мяча.  Развитие координационных способностей. | 1 | 04.04 |  |
|  | Бросок мяча в кольцо.  Ведение мяча в перемещении. | 1 | 11.04 |  |
|  | Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 30 м. | 1 | 18.04 |  |
|  | Правила старта. Бег в парах. | 1 | 25.04 |  |
|  | Прыжки в длину с места. Равномерный бег до 500м | 1 | 02.05 |  |
|  | Техника метания малого мяча в цель и на дальность. | 1 | 16.05 |  |
|  | Способы ФД:  «Проведение комплекса упражнений на быстроту и силу» | 1 | 23.05 |  |
| Итого : 34 часа | | | | |