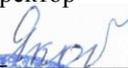


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области Комитет образования Тевризского муниципального района Омской области БОУ «Бакшеевская СОШ»

РАССМОТРЕНО МО учителей начальных классов учитель начальных классов _____ Л.А. Латыпова Протокол № 5 от «28» мая 2024г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР _____ Н.А. Хамкова Протокол № 10а от «28» мая 2024г.	УТВЕРЖДЕНО Директор  _____ Г.В. Якоб Приказ № 46г от «31» мая 2024г.
---	---	---



АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 6 класс для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (2 вариант) 2024-2025 учебный год

с. Бакшеево 2024 год

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «*Адаптивная физическая культура*» в 6 классе образовательной области «Физическая культура» составлена на основе документов:

1.Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Ст.28

2.Приказ Минобрнауки России от 19.12. 2014 г. № 1599. «Об утверждении ФГОС НОО обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015г. № 26 «Об утверждении САНПИН 2.4.2. 3286- 15. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по АООП для обучающихся с ОВЗ»

4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.03.2016 3 ВК-452/ 07 «О введении ФГОС ОВЗ»

5.Адаптированная образовательная программа общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) БОУ «Бакшеевская СОШ» на 2024-2025 учебный год.

6. Примерная программа обучения детей с умеренными и глубокими нарушениями умственного развития по предмету «Физическая культура» Автор *И.М. Бгажнокова* (М. : Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2011г.)

7. Специальная индивидуальная программа развития обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжёлыми и множественными нарушениями развития на 2024 - 2025 учебный год.

8. Учебный план БОУ «Бакшеевская СОШ» для обучающихся на дому по специальной индивидуальной программе развития (СИПР) на 2024 -2025 учебный год.

9. Календарный учебный график БОУ «Бакшеевская СОШ» на 2024-2025 учебный год

Цель программы обучения:

всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию

Общие задачи курса:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
 - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.

Занятия по предмету «Адаптивная физическая культура» проводятся 0,5 часа в неделю, 17 часов реализуемых в год.

В соответствии с календарным учебным графиком школы и расписанием учебных занятий на 2024 -2025 учебный год рабочая программа рассчитана на 34 учебные недели и 17 учебных часа.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты освоения АООП:

- 1) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 2) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 3) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 5) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 6) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

Уровни предметных результатов: *минимальный и достаточный*. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

3.Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

В 6 классе - 17 ч. (0,5 ч. в неделю)

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» содержит следующие разделы: «Дыхательные упражнения», «Ходьба и упражнения в равновесии», «Быстрый шаг », «Общеразвивающие упражнения», «Ползание, подлезание», «Передача и ловля мяча»

Общеразвивающие упражнения (по образцу с педагогом)

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.

Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.

Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).

Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.

Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).

Повороты туловища вправо (влево).

Круговые движения прямыми руками вперед (назад).

Приседание.

«Ходьба и упражнения в равновесии»

Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Ползание, подлезание

Ползание на четвереньках. Подлезание под препятствия на четвереньках.

Передача предметов

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

Ловля мяча около груди и над головой.

**4. Календарно-тематическое планирование по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» - 17 ч.(0,5 ч в неделю)**

	Тема раздела/ урока	Кол-во ч.	Дата проведения
	Дыхательные упражнения (3 ч.)		
1	Комплекс дыхательных упражнений . Игра «Пастушок дудит в рожок».	1	
2	Комплекс дыхательных упражнений . Игра «Перышки», «Косари».	1	
3	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время бега. Игра «Понюхаем цветы»	1	
	Ходьба и упражнения в равновесии (3 ч.)		
4	Ходьба по заданным направлениям. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Игра «День. Ночь». Игра «Совушка».	1	
5	Ходьба по носкам, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Ходьба по заданным меткам. Игра «Веревочка». Игра « Бег по кочкам»	1	
6	Медленный бег с сохранением осанки. Игра «Пингвины» Медленный бег с сохранением осанки. Игра «Кошка и мышки»	1	
	Быстрый шаг (2 ч.)		
7	Быстрый шаг в колонне за учителем. Игра «Удочка»	1	
8	Быстрый шаг в умеренном (медленном, быстром) темпе. Игра «Пятнашки»	1	
	Общеразвивающие упражнения (6 ч.)		
9	Общеразвивающие упражнения без предметов. Игра «Найди своё место». Общеразвивающие упражнения с предметами (флажками и гимнастическими палками)	1	
10	Круговые движения кистью. Игра на географию тела. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Игра «Самолёты»	1	
11	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Стой, кто идёт?»	1	
12	Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастическими палками). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Игра «Кузнечики»	1	
13	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Игра «Кенгуру» Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела.	1	
14	Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Игра «Самолеты». Приседание. Игра «Попрыгунчики –воробышки»	1	
	Ползание, подлезание (1 ч.)		
15	Ползание на четвереньках по прямой линии. Игра «У медведя во бору». Подлезание на четвереньках под верёвку. Игра «Самый ловкий»	1	

	Передача и ловля мяча (2 ч)		
16-17	Передача и ловля большого мяча(резиновый или надувной) Игра « Найди предмет»	2	

5. Система оценки достижения планируемых результатов.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) должно быть достижение результатов освоения специальной индивидуальной программы развития последнего года обучения и развития жизненной компетенции обучающихся.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода, что из полученных знаний и умений он применяет на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Итоговая аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в виде характеристики.

Часы самостоятельной работы - 68ч (2 ч. в неделю)

№ урока	Тема	К-во часов
Дыхательные упражнения -9ч.		
1-3	Произвольный вдох /выдох. Игра «Эхо» Дыхательная гимнастика.	3
4-6	Комплекс дыхательных упражнений . Игра «Пастушок дудит в рожок». Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Перышки», «Косари».	3
7-9	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время бега. Игра «Понюхаем цветы»	3
Ходьба и упражнения в равновесии -12 ч.		
10-12	Ходьба по заданным направлениям. Игра «День.Ночь»	3
13-15	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Игра «Совушка»	3
16-18	Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Игра «Веревочка» Ходьба по заданным меткам. Игра « Бег по кочкам»	3
19-21	Медленный бег с сохранением осанки. Игра «Пингвины» Медленный бег с сохранением осанки. Игра «Кошка и мышки»	3
Быстрый шаг -12 ч.		
22 24.22- 23	Быстрый шаг в колонне за взрослым. Игра «Удочка»	2
24-25	Быстрый шаг в умеренном (медленном, быстром) темпе. Игра «Пятнашки»	2
26	Коррекционная игра «Найди себе пару»	1
27-28	Упражнения в равновесии	2
29-30	Комплекс ОРУ с обручем	2
31	Коррекционная игра «Передай кубик»	1
32-33	Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему».	2
Общеразвивающие упражнения – 12 ч.		
34-35	Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».	2
36-37	Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Игра «Перестрелка»	2
38 -39	Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».	2
40-41	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «С кочки на кочку»	2
42-43	Комплекс ОРУ без предметов.	2
44-45	Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики».	2
Ползание, подлезание -11ч.		
46-48	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	3
49-51	Приседание. Игра «Попрыгунчики –воробышки»	2
52-54	Ползание на четвереньках по прямой линии. Игра «У медведя во бору»	3
55-57	Подлезание на четвереньках под верёвку. Игра «Самый ловкий»	3
Передача и ловля мяча -12 ч		

58-60	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Игра «Бой петухов»	3
61-62	Коррекционная игра «У медведя во бору».	2
63-64	Удары мяча об пол, стоя на месте	2
65-66	Броски мяча об пол и ловля двумя руками.	2
67-68	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».	2