**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МКОУ Буланихинская СОШ им. М.М. Мокшина Зонального района Алтайского края**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  [Укажите должность]  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  [укажите ФИО]  [Номер приказа] от «[число]» [месяц] [год] г. | УТВЕРЖДЕНО  [Укажите должность]  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  [укажите ФИО]  [Номер приказа] от «[число]» [месяц] [год] г. |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся 9 классов (с легкой умственной отсталостью) Вариант 1

с. Буланиха 2024г

# **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 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

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 9 классе рассчитана на 17 учебных недель и составляет 17 часов в год (1 час в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

**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, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
* коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития 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 9 классе определяет следующие задачи:
* совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
* формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
* совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
* совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
* совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
* совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
* формирование мотивации к здоровому образу жизни;
* формирование способности объективно оценивать свои возможности.

# **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные 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.

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 метод расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

**Содержание разделов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные  работы  (количество) |
| 1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 |
| 2 | Гимнастика | 3 | 0 |
| 3 | Лыжная подготовка | 2 | 0 |
| 4 | Легкая атлетика | 4 | 0 |
| 5 | Спортивные игры | 6 | 0 |
|  | **Итого:** | 17 | 0 |

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные:**

* осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
* испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
* формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

**Предметные:**

Минимальный уровень:

* демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
* демонстрировать правильную осанку; 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;
* понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
* планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
* выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
* знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
* демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
* определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
* демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
* участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* оказывать посильную помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
* применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.
* Достаточный уровень:
* иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
* выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: 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;
* знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
* подавать строевые команды, везти подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
* участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
* объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
* пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
* правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

**В области физической культуры** к метапредметным результатам относятся:

1. Владение способами организации проведения разнообразных форм физическими упражнениями, их планирование и наполнение содержанием.
2. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать и самостоятельно организовывать спортивно-оздоровительную и физкультурно-оздоровительную деятельность.
3. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Система оценки достижени****й**

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.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 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.

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 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

*Тесты для обучающихся в 9 классе:*

* бег 100м;
* прыжок в длину с места;
* сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
* наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
* поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
* бег на 500 м.; 1000 м;

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 и развития физических качеств   
у обучающихся 9 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: спортивная площадка, спортивный зал.

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 на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

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.).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

4. 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.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 | 0 | 0 |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | 0 | 0 |
| 3 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | 0 | 0 |
| 4 | Упражнение на формирование правильной осанки | 1 | 0 | 0 |
| 5 | Разновидности равновесий | 1 | 0 | 0 |
| 6 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 |
| 7 | Способы передвижений на лыжах | 1 | 0 | 0 |
| 8 | Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». | 1 | 0 | 0 |
| 9 | Совершенствование техники спортивной ходьбы | 1 | 0 | 0 |
| 10 | Развитие выносливости. | 1 | 0 | 0 |
| 11 | Бег на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 |
| 12 | **Игры с бегом и прыжками: «К своим флажкам»** | 1 | 0 | 0 |
| 13 | **Игры с мячом: «Кто дальше бросит?** | 1 | 0 | 0 |
| 14 | **Малоподвижные игры: «Класс, смирно!»** | 1 | 0 | 0 |
| 15 | **Игры с мячом: «Метко в цель»** | 1 | 0 | 0 |
| 16 | *Игры с мячом: «***Брось — поймай!»** | 1 | 0 | 0 |
| 17 | **Игры с бегом и прыжками: «Смена сторон»** | 1 | 0 | 0 |

Учебно-методический комплекс и материально – техническое обеспечение К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчѐта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглѐнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком. Оборудование для занятий физической культурой: Козел гимнастический 1 шт. Стенка гимнастическая 1 шт. Скамейка гимнастическая 2 шт. Гимнастический коврик 10 шт Мячи: мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий 12 шт. Мат гимнастический 12 шт Набор для бадминтона 1шт Кегли 12 шт Фитнес мячи 12 шт Ноутбук 1 шт. Магнитофон 1 шт