Рассмотрено
на заседании МО
учителей начальных классов
руководитель МО
Г.Н. Крылова
Протокол № 01
от «29» августа 2023г

_____

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2023г.

Костина Марина Михайловна

Подписан: Костина Марина Михайловна
DN: C=RU, S=Волгоградская область, L=Ленинск, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ЛЕНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1"" ЛЕНИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ", СНИЛС=01454907742, ИНН=341500342135, E=mucbuo-buh@mail.ru, G=Марина Михайловна, SN=Костина, CN=Костина Марина Михайловна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-09-26 19:01:35
Foxit Reader Версия: 9.7.0

Утверждаю
директор
МКОУ ЛСОШ №1
М.М.Костина
Приказ № 91
от«31» августа 2023г.

_____

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1
Ленинского муниципального района Волгоградской области

Адаптированная рабочая общеобразовательная программа(вариант1) по предмету « Физическая культура» для 5 класса (обучение на дому)

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Сутулова Юлия Николаевна,
учитель начальных классов
МКОУ «ЛСОШ № 1»

Ф

Ленинск 2023

Физическая культура, 5 класс, (обучение на дому).

1. Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по физкультуре предназначена для учащегося 5 класса с легкой умственной отсталостью.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года за №273, приказом «Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 19 декабря 2014г. за № 1599, АООП (1 вариант) и предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста с нарушением интеллекта.

Основой является программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0 – 4 классы/ под редакцией И.М. Бгажноковой, 2013г., филиал издательства «Просвещение», Санкт-Петербург.

Физическая культура является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. **Актуальность** заключается в том, что предмет способствует социальной интеграции в общество.

На уроках физической культуры используются следующие **методы:**

- Словесные (рассказ, беседа, объяснение);
- Наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнений);
- Практические (выполнение двигательного действия)

Методы распределяются на методы преподавания и соответствующие им методы учения:

- Информационно-обобщающий (учитель) / исполнительский (ученик);
- Объяснительный / репродуктивный;
- Инструктивный / практический;
- Объяснительно-побуждающий / поисковый.

Формы:

- Предметный урок;
- Индивидуальная работа;

Рабочей программой предусмотрены следующие **виды работы**:

- беседы, выполнение физических упражнений;

тестирование

2. Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» ставит следующие **задачи:**

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Целью занятий по физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Учебный курс физической культуры предусматривает следующую **структуру**:

- Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
- Ходьба и бег.
- Броски, ловля, метание.

3. Место учебного предмета в учебном плане

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

На изучение данного учебного предмета в 5 классе по индивидуальной программе отводится **1**час в неделю. Из них:

в I четверти - 8 ч.
во IIчетверти - 8 ч.
в III четверти - 10 ч.

в IVчетверти - 8 ч. Год - 34 ч.

4. Планируемые результаты освоения программы

предметные результаты обучения.

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения;
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности;

личностные результаты обучения.

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Система оценивания учащихся

Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга оценивается уровень сформированности представлений, действий/операций, внесенных в СИПР. Например: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; представление: «узнает объект», «не всегда узнает объект» (ситуативно), «не узнает объект». Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в дневниках наблюдения и в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

Мониторинг уровня сформированности предметных результатов по адаптивной физкультуре учащихся 5 класса представлен в таблице СИПР.

5. Содержание учебного предмета

В программу включены следующие **разделы**:

- **Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.**

  Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).
  Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).
  Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.
  Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).

- **Общеразвивающие и корригирующие упражнения.**

  Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.
  Отход от стены с сохранением правильной осанки.
  Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).

Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны.

- **Ходьба и бег. Ходьба с изменением темпа, направления движения.**

  Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

  Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).

  Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.

  Преодоление препятствий при ходьбе (беге).

- **Прыжки**

  Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук).

  Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).

  Прыжки в длину с места, с разбега.

- **Броски, ловля, метание.**

  Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

  Метание в цель (на дальность).

В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами, а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

6. Тематическое планирование

№	программный материал	колич. часов	дата	игры	основные виды учебной деятельности
Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.					
1-2	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	2		«Удочка»	развитие внимания, координации движений
3-4	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	2		«Берег и река»	развитие внимания, координации движений
5-6	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	2		«Колобок»	развитие внимания, координации движений
7-8	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	2		«Клад»	развитие быстроты, ловкости
Общеразвивающие и корригирующие упражнения.					
9-10	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	2		«Ловля «лягушек»	формирование правильной осанки
11-12	Отход от стены с сохранением правильной осанки.			«Переправа по узким жердям»	формирование правильной осанки
13-14	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на	2		«Прыжки	развитие быстроты,

	другую).			через кирпичики»	ловкости
15-16	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны.	2		«Клад»	развитие внимания, координации движений
Ходьба и бег.					
17-18	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2		«Переправа по узким жердям»	развитие ловкости, вестибулярного аппарата.
19-20	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	2		«Соблюдай равновесие»	развитие ловкости, вестибулярного аппарата.
21-22	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	2		«Удочка»	развитие ловкости, вестибулярного аппарата.
23-24	Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	2		«Соблюдай равновесие»	развитие координационных способностей
Прыжки					
25-26	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук).	2		«Прыжки через кирпичики»	развитие ловкости, вестибулярного аппарата.
27-28	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	2		“Жонглёры”	развитие ловкости, вестибулярного аппарата.
29-30	Прыжки в длину с места, с разбега.	2		«Ловля «лягушек»	развитие ловкости, вестибулярного аппарата.
Броски, ловля, метание.					
31-32	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	2		«Не урони шарик»	развитие ловкости
33-34	Метание в цель (на дальность).	2		«Меткие метания»	развитие ловкости

7. 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 1);
- 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.

8. Материально техническое обеспечение

Мячи, обруч, флажки, гимнастическая палка