

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Муниципальное казенное учреждение "Комитет по образованию
администрации муниципального образования "Заларинский район"
МБОУ Тыретская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____ М.В. Крюкова

Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

_____ С.В. Китина

Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Г.С. Рябец

Приказ № 135 от 30.08. 2024 г.

АДАптированная рабочая программа
по предмету «Физическая культура» 5 класс
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(2 вариант) (СИПР)

рп. Тыреть 2024

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» обучающихся 5 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (2 вариант) разработана в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

-Федеральный закон ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г. № 4/15 ФУМ объединения по общему образованию;

-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (2 вариант).

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура». На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 5-м классе (2 вариант) отводится 3 часа в неделю.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта.

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 5-м классе (2 вариант) отводится 3 часа в неделю – 102 часа в год.

Преподавание предмета «Адаптивная физкультура» в 5 классе имеет **целью** корректировать нарушение общего физического развития психомоторики; воспитывать культуру санитарно-гигиенических навыков; поддерживать устойчивость физической работоспособности на достигнутом уровне.

Основными задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках пофизической культуре.

Основные направления коррекционной работы:

- 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 физической культурой.

Образовательные технологии: игровые, личностно-ориентированные, арттерапии, компенсирующего обучения, педагогической поддержки, индивидуализация обучения, ИКТ, здоровьесберегающие.

Основными видами обучения адаптивной физкультуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физкультуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Личностными результатами изучения курса «Адаптивная физкультура» в 5-м классе является формирование следующих мнений:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Предметными результатами изучения курса «Адаптивная физкультура» в 5-м классе являются:

- формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека. (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- адаптивная физическая культура и здоровье, как факторы успешной работы и социализации;
- владение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (подвижные игры и т.д.);
- развитие понимания словесных инструкций

Минимальный уровень:

- представление об адаптивной физкультуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации проведения подвижных игр;

Достаточный уровень:

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря.

В основе реализации рабочей программы лежит системно-деятельностный подход, направленный на формирование и развитие компетентностей: коммуникативных, социальных, культурологических, общекультурных, бытовых, экономических, политических, информационных, познавательных, рефлексивных.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС (обучение на дому)

№	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Построение и перестроение	6ч		6ч	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
2	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения.	2 ч		2 ч	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
3	Ходьба.	12 ч		12 ч	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
4	Бег.	12 ч		12 ч	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
5	Прыжки	11 ч		11 ч	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
6	Ползание и лазание.	6 ч		6 ч	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
7	Коррекционные подвижные игры.	12 ч		12 ч	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
8	Лыжная подготовка	5 ч		5 ч	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
9	Коррекционные развивающие игры.	12 ч		12 ч	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
10	Ходьба и упражнения в равновесии.	9 ч		9 ч	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
11	Броски, ловля предметов.	15 ч		15 ч	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
	Всего	102 часа		102 часа	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС (обучение на дому)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	1		1	02.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.	1		1	03.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
3	Исходное положение для построения и перестроения: основная стойка.	1		1	06.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/
4	Упражнения у гимнастической стенки (движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке).	1		1	09.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
5	Исходное положение для построения и перестроения: стойка «нога на ширине плеч».	1		1	10.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
6	Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся.	1		1	12.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
7	Повороты на месте налево.	1		1	16.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
8	Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.	1		1	17.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
9	Повороты на месте направо. Ходьба в колонне по одному.	1		1	19.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
10	Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных.	1		1	23.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/
11	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	1		1	24.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/

12	Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1		1	26.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
13	Упражнения для различных мышечных групп.	1		1	30.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
14	Ходьба с высоким подниманием колен.	1		1	01.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
15	Ходьба с удержанием рук за спиной.	1		1	03.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
16	Упражнения с предметами и без них.	1	1		07.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
17	Ходьба ровным шагом на носках.	1		1	08.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
18	Ходьба ровным шагом в полуприсяде.	1		1	10.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
19	Упражнение для правильного дыхания (грудного, брюшного) Игра: «Дуем раз...».	1		1	14.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
20	Бег с изменением темпа и направлением движения.	1		1	15.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
21	Прыжки на двух ногах с поворотами.	1		1	17.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
22	Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперёд, к плечам).	1		1	21.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
23	Прыжки на двух ногах с движениями рук.	1		1	22.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/
24	Прыжки на двух ногах с движением вперед.	1		1	24.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
25	Строевые упражнения (право, лево, направо, налево, впереди, сзади, рядом).	1		1	05.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/

26	Прыжки на двух ногах с движением назад.	1		1	07.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/
27	Прыжки на двух ногах с движением вправо.	1		1	11.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
28	Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка».	1		1	12.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/
29	Прыжки на двух ногах с движением влево.	1		1	14.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149
30	Перепрыгивание с движением вперед.	1		1	18.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/
31	Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики миопии.	1		1	19.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
32	Броски мяча в ходьбе.	1		1	21.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
33	Ловля мяча в ходьбе.	1		1	25.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
34	Ходьба по различным предметам, передвижение боком. Игры: «Зоопарк», «Собери шишки».	1		1	26.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
35	Броски мяча в беге.	1		1	28.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/
36	Ползание по гимнастической стенке вправо.	1	1		02.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
37	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.	1		1	03.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
38	Ползание по гимнастической стенке влево.	1		1	05.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
39	Совместные игры с мячом.	1		1	09.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/
40	Упражнения на ребристых досках,	1		1	10.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309

	гимнастических палках, ортопедических ковриках.					247/
41	Ознакомление с правилами действий в эстафете «Полоса препятствий»	1	1		12.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
42	Соблюдение правил действий в эстафете «Полоса препятствий».	1		1	16.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/
43	Захват и передача предметов.	1		1	17.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
44	Закрепление правил игры «Бадминтон».	1		1	19.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
45	Отбивание волана.	1		1	23.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
46	Ходьба по залу и линиям.	1		1	24.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
47	Удар по волану.	1		1	26.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
48	Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.	1		1	09.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
49	Подача волана.	1		1	13.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
50	Коррекционные подвижные игры.	1		1	14.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
51	Комплекс дыхательных упражнений.	1		1	16.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
52	Закрепление правил игры «Футбол».	1		1	20.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
53	Ведение мяча.	1		1	21.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
54	Упражнения для мышц спины путем складывания.	1		1	23.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
55	Остановка катящегося	1		1	27.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/

	мяча ногой.					ct/lesson/7459/start/262735/
56	Выполнение бесшажного хода.	1		1	28.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
57	Упражнения для мышц стоп.	1		1	30.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
58	Выполнение ступающего шага: продвижение вперед приставным шагом.	1		1	03.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
59	Выполнение ступающего шага: продвижение в сторону приставным шагом.	1		1	04.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
60	Упражнения с мячами – ежиками.	1		1	06.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
61	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения.	1		1	10.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
62	Закрепление правил игры «Баскетбол».	1		1	11.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
63	Упражнения с различными предметами.	1		1	13.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
64	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1		1	17.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/
65	Ведение баскетбольного мяча с обходом препятствий.	1		1	18.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
66	Ходьба по залу с изменением направления, с обходом кеглей и т.д.	1		1	20.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
67	Закрепление правил игры «Волейбол».	1	1		25.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
68	Прием волейбольного мяча сверху.	1	1		27.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
69	Ходьба на носках с закрытыми глазами.	1			03.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/

70	Прием волейбольного мяча снизу.	1			04.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
71	Сгибание-разгибание стопы. Перекаты с носков на пятки.	1			06.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
72	Игра в паре через сетку.	1			11.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
73	Ходьба в колонне по двое.	1			13.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
74	Бег в колонне.	1			17.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
75	Построение в колонну по одному.	1			18.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
76	Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка».	1			20.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
77	Переход из положения «лежа» в положение «сидя».	1			31.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
78	Ходьба широким шагом.	1			01.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
79	Приседания с предметами и без.	1			03.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
80	Ходьба в присяде.	1			07.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
81	Ходьба в полуприсяде.	1			08.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
82	Упражнения с малыми мячами разного диаметра.	1			10.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/
83	Преодоление препятствий при ходьбе.	1			14.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
84	Челночный бег.	1	1		15.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/

85	Упражнения для различных мышечных групп.	1			17.14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
86	Бег с захлестыванием голени.	1			21.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
87	Упражнения с предметами и без них.	1	1		22.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
88	Прыжки в длину с места	1			24.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
89	Упражнение для правильного дыхания (грудного, брюшного) Игра: «Дунем раз...».	1			28.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
90	Прыжки в длину с разбега.	1			29.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
91	Прыжки в высоту с места.	1			05.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
92	Ходьба по различным предметам, передвижение боком. Игры: «Зоопарк», «Собери шишки».	1			06.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
93	Прыжки в высоту с разбега.	1	1		08.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
94	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом.	1			12.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
95	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности	1			13.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
96	Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся.	1			15.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
97	Перепрыгивание с продвижением вперед.	1			19.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
98	Прыжки в длину с разбега.	1	1		20.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
99	Прыжки в высоту с места.	1	1		22.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/

100	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом.	1			26.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/
101	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности	1			27.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
102	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом.	1			29.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
	Всего	102				

Учебно-методическое обеспечение.

Учебно-методическая литература

- Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью Л. Б. Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Липакова и др. под ред. Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой. — СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011. — 480 с. - Креминская М.М.
- Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья, – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
- Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.
- Периодические издания:
- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.