

~~«Рассмотрено»~~  
на заседании МО  
учителей ЖВ Дурenkova Н.В  
протокол №1  
от «30.08.» 2024г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВЧ  
СН Чиндяева С. Н.  
« » 2024г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
Л.П.Бострикова.  
« 30.08 » 2024г.  
Приказ № 100 от 30.08.2024г



## **Адаптированная рабочая программа**

для обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)

**Наименование курса: Физическая культура 5 класс.**

**Учитель технологии: Романова Н.А.**

**Срок реализации программы – 2024-2025 учебный год**

**Количество часов по учебному плану:68(2час в неделю)**

**Рабочую программу составила: Романова Н.А.**

Рабочая программа по физической культуре в 5 классе разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 17.02.2021 № 10-ФЗ, от 24.03.2021 № 51-ФЗ, от 05.04.2021 № 85-ФЗ, от 20.04.2021 № 95-ФЗ, от 30.04.2021 № 114-ФЗ, от 11.06.2021 № 170-ФЗ, от 02.07.2021 № 310-ФЗ, от 02.07.2021 № 351-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 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)/М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2023;
- - Учебный план МОУ Новочеремшанская СШ для обучающихся с ОВЗ.
- Учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (А.П.Матвеева. - М.: Просвещение, 2023г); с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (А.П.Матвеева.: Просвещение, 2023).

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ.

По учебному плану МОУ Новочеремшанская СШ на 2024-2025 учебный год на изучение физической культуры в 5 классах отводится 2 часа в неделю. По календарному учебному графику продолжительность учебного года для учащихся 5-х классов составляет 34 недель. На изучение физической культуры отведено 68 часов в год.

## **Общая характеристика предмета**

Адаптированная программа основного общего образования по предмету «адаптивная физкультура» адресована обучающемуся, который характеризуется уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание проявляется в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечается нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, несформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, бедность словарного запаса, трудности произвольной саморегуляции.

В основу отбора содержания обучения положены следующие наиболее важные методические принципы: анализ конкретного учебного материала с точки зрения его общеобразовательной ценности и необходимости изучения в школе; возможность широкого применения изучаемого материала на практике; взаимосвязь вводимого материала с ранее изученным; обеспечение преемственности с дошкольной физической подготовкой; обогащение физического опыта школьников за счёт включения в курс дополнительных вопросов, традиционно не изучавшихся в начальной школе.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физкультуре.

**Целью** занятий по предмету «Адаптивная физкультура» является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

Федеральный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ учебный предмет адаптивная физкультура выделяет в качестве самостоятельного предмета инвариантной части и отводит 68 часов для обязательного изучения на этапе основного общего образования в 5 классе, из расчета 2 часа в неделю.

## **Содержание программы**

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;

- упражнения для развития координации;
- упражнения для поддержания мышечного тонуса.

Занятия АФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

### График прохождения программного материала

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Сроки прохождения
1	Пальчиковые игры	14 ч	
2	Игры с мячом	17 ч	
3	Спортивные коррекционно – развивающие упражнения	37 ч	
	Итого:	68ч	

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения		Вид контроля
			план	факт	
1	Диагностика	1	17.09.24		Текущий

2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	17.09.24		Текущий
3	Первая помощь при травмах.	1	24.09.24		Текущий
4	Правильное позиционирование	1	24.09.24		Текущий
5	Ознакомление с возможными дефектами осанки на дидактическом материале..	1	01.10.24		Текущий
6	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	01.10.24		Текущий
7	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1			Текущий
8	Что такое утренняя гимнастика	1			Текущий
9	Правила составления и выполнение утренней зарядки	1			Текущий
10	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1			Текущий
11	Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук	1			Текущий
12	Захват предметов	1			Текущий
13	Упражнения с обручами.	1			Текущий
14	Упражнения с обручами.	1			Текущий
15	Упражнения с гимнастическими палками.	1			Текущий
16	Упражнения с гимнастическими палками.	1			Текущий
17	Упражнения с флажками.	1			Текущий
18	Упражнения с флажками.	1			Текущий
19	Пальчиковая гимнастика	1			Текущий
20	Комплекс упражнений для суставов ног	1			Текущий
21	Комплекс упражнений для суставов ног	1			Текущий
22	Комплекс упражнений для подвижности голеностопа	1			Текущий
23	Пальчиковая гимнастика	1			Текущий

24	Пальчиковая гимнастика	1			Текущий
25	Упражнения для выработки устойчивости к утомлению.	1			Текущий
26	Упражнения для выработки устойчивости к утомлению.	1			Текущий
27	Упражнения с флажками.	1			Текущий
28	Пальчиковая гимнастика	1			Текущий
29	Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.	1			Текущий
30	Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.	1			Текущий
31	Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.	1			Текущий
32	Пальчиковая гимнастика	1			Текущий
33	Катание мяча	1			Текущий
34	Катание мяча	1			Текущий
35	Ловля мяча	1			Текущий
36	Ловля мяча	1			Текущий
37	Упражнения для кисти и пальцев рук	1			Текущий
38	Упражнения для кисти и пальцев рук	1			Текущий
39	Катание мяча одной рукой	1			Текущий
40	Катание мяча одной рукой	1			Текущий
41	Упражнения с обручем	1			Текущий
42	Упражнения с обручем	1			Текущий
43	Упражнения с флажком	1			Текущий
44	Упражнения с флажком	1			Текущий
45	Катание мяча от себя к педагогу	1			Текущий
46	Катание мяча от себя к педагогу	1			Текущий

47	Игры с мячом	1			Текущий
48	Катание мяча	1			Текущий
49	Катание мяча	1			Текущий
50	Ловля мяча	1			Текущий
51	Ловля мяча	1			Текущий
52	Комплекс упражнений в положении лежа для укрепления мышц спины:	1			Текущий
53	Комплекс упражнений в положении лежа для укрепления мышц спины:	1			Текущий
54	Упражнения на координацию движений рук	1			Текущий
55	Упражнения на координацию движений рук	1			Текущий
56	Упражнения с большими мячами.	1			Текущий
57	Упражнения с большими мячами.	1			Текущий
58	Упражнения с маленькими мячами.	1			Текущий
59	Упражнения с маленькими мячами.	1			Текущий
60	Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	1			Текущий
61	Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	1			Текущий
62	Упражнения для укрепления мышц живота	1			Текущий
63	Упражнения для укрепления мышц живота	1			Текущий
64	Упражнения с мячом	1			Текущий
65	Упражнения с мячом	1			Текущий
66	Упражнения на сгибание – разгибание руки в локтевом суставе	1			Текущий
67	Упражнения на сгибание – разгибание руки в локтевом суставе	1			Текущий

68	Упражнения на сгибание – разгибание руки в локтевом суставе	1			Итоговый
----	---	---	--	--	----------