



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОСТЕПНОВСКАЯ ШКОЛА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

ПРИНЯТА

на заседании методического
объединения учителей
художественно-эстетического и
здоровьесберегающего цикла
Протокол № 1 от 26.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
МОУ «Новостепновская
школа» _____ Т.В.Яковлева
«30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом МОУ
«Новостепновская школа»
30 августа 2024г. №213/01-09

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Адаптивная физическая культура»
для обучающейся с ограниченными возможностями здоровья
в форме обучения на дому**

КЛАСС: 9

Количество часов в неделю: 1 ч

Срок реализации программы: 2024 – 2025 учебный год

Учитель:
Яненко
Виктор
Федорович
Категория: высшая

с.Новостепное, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по «Адаптивной физической культуре» составлена для организации обучения обучающейся 9 класса с ограниченными возможностями здоровья на основе заключения врачебной комиссии Джанкойской центральной районной больницы от, в соответствии с которым по результатам комплексного психолого-медико-педагогического обследования подтвержден статус обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, имеющая лёгкое нарушение познавательной деятельности, эмоционально-волевою неустойчивость с поведенческими нарушениями, системное недоразвитие речи лёгкой степени, незначительные нарушения зрения. Комиссией рекомендовано обучение по адаптированной основной общеобразовательной программе, вариант 1 ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью в условиях обучения на дому.

Адаптированная рабочая программа разработана на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599

Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утверждена [приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026](#))

1.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с УО является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с УО.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с УО на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с УО имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с УО спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При подготовке рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам АООП ООО УО, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

русская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни русского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность обучающихся с УО к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или различия;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам,

сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, сглаживая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе

анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевым ориентиром освоения обучающимися с УО программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры») определяются индивидуально для каждого обучающегося с УО с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с УО должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Количество часов на самостоятельное изучение
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	8	8
3	Легкая атлетика	12	12
4	Лыжная подготовка	3	3
5	Спортивные игры	11	11
	Итого:	34	34

ПРИЛОЖЕНИЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 час в неделю

Всего 34 ч.

№ п.п.	Тема	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Самостоятельное изучение
Легкая атлетика 5 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1	05.09		. Медленный бег с равномерной скоростью
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1	12.09		Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.
3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1	19.09		Спортивная ходьба
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	1	26.09		Спортивная ходьба
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	03.10		Беговые упражнения
Спортивные игры 6 часов					
6	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1	10.10		Значение и основные правила закаливания
7	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1	17.10		Перемещение на площадке в пионерболе,
8	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	24.10		Бросок мяча через сетку
9	Техника подачи мяча в пионерболе	1	07.11		Техника подачи мяча в пионерболе
10	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1	14.11		Розыгрыш мяча на три паса
11	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	1	21.11		Упрощенные правила игры в баскетбол;
Гимнастика 8 часов					
12	Техника безопасности и правила	1	28.11		Упрощенные правила

	поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.				игры в баскетбол;
13	Значение утренней гимнастики	1	05.12		Значение утренней гимнастики
14	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	12.12		Упражнения на укрепление мышц туловища
15	Упражнения с сопротивлением	1	19.12		Упражнения с сопротивлением
16	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	29.12		Упражнения с сопротивлением
17	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	16.01		Упражнения на равновесие
18	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	23.01		Упражнения на равновесие
19	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	30.01		Упражнения на равновесие
Лыжная подготовка – 3 часа					
20	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1	06.02		Совершенствование техники выполнения скользящего шага
21	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	13.02		Совершенствование техники выполнения скользящего шага
22	Одновременный безшаговый ход	1	20.02		Совершенствование техники выполнения скользящего шага
Спортивные игры – 5 часов					
23	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	27.02		Правила игры в волейбол
24	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	1	06.03		Стойка волейболиста

25	Нижняя прямая подача	1	13.03		Нижняя прямая подача
26	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	20.03		Нижняя прямая подача
27	Настольный теннис. Правила соревнований.	1	27.03		Настольный теннис
Легкая атлетика – 7 часов					
28	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Спринтерский бег.	1	10.04		Спринтерский бег.
29	Бег на 60 метров – на результат	1	17.04		Бег на 60 метров
30	Бег 100 метров.	1	24.04		Бег 100 метров
31	Бег от 200 до 1000 метров.	1	08.05		Метание мяча
32	Метание мяча	1	15.05		Метание мяча
33	Метание мяча на дальность	1	22.05		Метание мяча на дальность
34	Итоговый урок	1	23.05		Метание мяча на дальность