

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

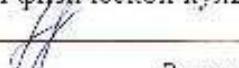
**Исполнительный комитет Черемшанского муниципального района**

**РТ**

**МБОУ "Аккиреевская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО чителей  
математики, предметов  
естественнонаучного  
цикла, искусства, технологии,  
ОБЖ и физической культуры.

  
Захарова Г.А.  
Протокол №1 от «26» августа  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по учебно -  
воспитательной работе

  
Маланичева О.И.  
от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

  
Калмыкова Л.А.  
Протокол № 112 от «26»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Адаптивная физическая культура тип (ОВЗ)**  
**для обучающегося 5 А класса**

**Аккиреево 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **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.

С учетом годового календарного учебного графика МБОУ СОШ №2 в 5 классе на прохождение программного материала отводится 34 учебные недели, 68 часов в год, 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	01.09.23 - 20.05.24 г.
2	Игры с мячом	17 ч	01.09.23 - 20.05.24 г.
3	Спортивные коррекционно – развивающие упражнения	37 ч	01.09.23 - 20.05.24 г.
	Итого:	68ч	

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения		Вид контроля
			план	факт	
<b>1 четверть</b>					
1	Диагностика	1			Текущий
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1			Текущий
3	Первая помощь при травмах.	1			Текущий
4	Правильное позиционирование	1			Текущий
5	Ознакомление с возможными дефектами осанки на дидактическом материале..	1			Текущий
6	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1			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 фляжками.	1			Текущий
18	Упражнения с фляжками.	1			Текущий
<b>2 четверть</b>					
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 фляжками.	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
<b>3 четверть</b>					
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 фляжком	1			Текущий
44	Упражнения с фляжком	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
	<b>4 четверть</b>				

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

### **Формы средства контроля**

Проверка знаний, умений и навыков необходима для выявления уровня особенностей познавательной деятельности учащихся. Проверка знаний выполняет следующие функции: обучающую, воспитывающую, оценочную. В связи с индивидуальными возможностями учащихся и с учетом их психофизического развития программа не предполагает требований к оценке учебных достижений, но усилия каждого учащегося должны стимулироваться и поощряться. Нами используются следующие виды контроля: текущий, периодический и итоговый. Каждый вид контроля помогает педагогу объективно оценивать знания, умения и навыки умеренно и тяжело умственно отсталых учащихся. Контроль усвоения материала данной программы рекомендуется проводить в конце учебного года. Итоговая оценка освоения программы по предмету «Адаптивная физкультура» направлена на оценку достижения учащимися планируемых результатов. Результаты итоговой оценки освоения программы будут использованы для принятия решения о переводе в следующий класс.

**Планируемые результаты освоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития адаптированной основной общеобразовательной программы**

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- 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.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

