

Приложение к АООП ООО  
УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ СОШ № 4

Виноградов М.В.

**Адаптированная рабочая программа (индивидуальное обучение)**

для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1

**по предмету «Физическая культура»**

основного общего образования

5 класс

Срок реализации

2023-2024 учебный год

Калининград, 2023 г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» 5 класс для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598) и на основе Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3)

### ***1. ОБЩИЕ ЦЕЛИ ОБРАЗОВАНИЯ***

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

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные **задачи**:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащегося;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

### ***2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА***

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы

двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с ОВЗ. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

### 3.МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На реализацию предмета «Физическая культура» отводится:

- в 5 классе 34 часа, 34 учебные недели.

### 4.ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**  
**Возможные личностные результаты:**

- 1) осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 2) развитие адекватных представлений о социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться в школьные дела и др.;
- 3) понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;
- 4) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
- 5) способность к осмыслению социального окружения;
- 6) развитие самостоятельности;
- 7) овладение общепринятыми правилами поведения;
- 8) наличие интереса к практической деятельности

### **Предметные результаты:**

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, координации движений,

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

Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

## **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

### **Общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения:**

- Дыхательные упражнения по подражанию.
- Основные положения и движения (по подражанию).
- Передача предметов.

### **Виды деятельности:**

Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.

Правильный захват мяча руками.

Перекладывание мяча с одного места на другое.

Выполнение основных движений с удерживанием мяча.

Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.

Подбрасывание мяча вверх.

Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.

## **6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**5 класс (34 часа)**

### **Календарно-тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Всего часов</b>
1	Дыхательные упражнения по подражанию.	1

2-3	Основные положения и движения (по подражанию). Спортивные игры.	1
4	Упражнения для мышц туловища.	1
5	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
6-7	Правильный захват мяча руками.	1
8	Перекладывание мяча с одного места на другое.	1
9-10	Перекладывание мяча с одного места на другое.	1
11	Перекладывание мяча с одного места на другое.	1
12	Перекладывание мяча с одного места на другое.	1
13	Перекладывание мяча с одного места на другое.	1
14	Перекладывание мяча с одного места на другое.	1
15	Перекладывание мяча с одного места на другое.	1
16	Перекладывание мяча с одного места на другое.	1
17	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	1
18	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	1
19	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	1
20	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	1
21	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	1
22	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	1
23	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.	1
24	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.	1

25	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.	1
26	Бросание мяча в обруч.	1
27	Бросание мяча в обруч.	1
28	Спортивные соревнования (теория)	1
29	Спортивные соревнования (теория)	1
30	Олимпийские игры	1
31	Олимпийские игры	1
32	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Лыжные гонки (теория)	1
33	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Лыжные гонки (теория)	1
34	Движения рук с флажками вверх, вниз, помахивание флажками. Биатлон (теория)	1

**7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**  
**учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» включает:**

Мячи (малые, большие), гимнастические палки, набивные мячи.