Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Заринская общеобразовательная школа-интернат»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | |  |  |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

**для обучающихсяс расстройством аутистического спектрас умеренной,**

**тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными**

**нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития**

**(вариант 2)**

**5 класса(7 год обучения)**

**на 2024-2025 учебный год**

Разработал: О.В. Каркавина, учитель начальных классов,

I квалификационной категории

г.Заринск

2024 г.

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | стр. 3 |
| 2. | Общая характеристика учебного предмета | стр. 4 |
| 3. | Описание места учебного предмета в учебном плане | стр. 5 |
| 4. | Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета | стр. 5 |
| 5. | Содержание учебного предмета | стр. 7 |
| 6. | Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся | стр. 9 |
| 7. | Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности | стр. 15 |
|  | Приложение 1. Календарно-тематическое планирование | стр. 16 |
|  | Приложение 2. Лист корректировки программы | стр. 22 |

**1. Пояснительная записка**

**1.1. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы:**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с расстройством аутистического спектра (далее РАС) с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) 5 класса разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства образования и науки России от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программыобучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.36.48-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с расстройством аутистического спектра с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(далее - АООП РАС УО)КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа-интернат» (вариант 2);

- Учебный план КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа-интернат» на 2024-2025 уч.год;

- Календарный учебный график на 2024-2025 уч.год

**1.2. Цели и задачи изучения учебного предмета:**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с РАС с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития составлена на основе требований к результатам освоения АООПРАС УО (вариант 2), установленными, федеральным государственным образовательным стандартом обучающихся сумственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной программы воспитания.

Одним из важнейших направлений работы с детьми с РАС является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

**Цель обучения** - повышение двигательной активностиобучающихся с РАС с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития и обучение использованию полученных навыков в повседневнойжизни. Изучение учебного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачами** изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» являются:

- формированиеи совершенствованиежизненно необходимых основныхприкладных двигательных умений инавыков;

- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью, освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности;

- воспитание бережного отношения к своему здоровью и восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;

- формирование нравственно-волевых качеств, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;

- формирование туристических навыков, умения играть в спортивные игры,укрепление и сохранение здоровья обучающихся с РАС, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.

**2. Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» занимает особое место среди учебных предметов. Учебный предмет является необходимым для обучения детей с РАС, так как детям с РАС свойственно наличие стереотипных движений, нарушения мелкой и крупной моторики, нарушения пространственной ориентировки. Поэтому основными задачами обучения таких детей на занятиях по адаптивной физической культуре являются: развитие умения подражать, стимулирование к выполнению инструкций, формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве), воспитание коммуникационных функций и  способности взаимодействовать с остальными детьми.

В рамках занятий по «Двигательному развитию» и другихкоррекционно-развивающих занятий, также возможно проведение занятий по формированию и развитию двигательных навыков с обучающимися, которые нуждаются в дополнительной индивидуальной работе. Тем обучающимся, для которых материал предмета недоступен, содержание «Адаптивная физическая культура» не включается в индивидуальную образовательную программу, предмет не вносится в индивидуальный учебный план.

**Форма организации образовательного процесса**

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (уроки физической культуры, утренняя гимнастика, физкультминутки), а также индивидуальными, игровыми и др.

Основной, главной формой организации учебного процесса является урок. Уроки образовательной направленности необходимы для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям; уроки коррекционно-развивающей направленности для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений; уроки оздоровительной направленности для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем; уроки спортивной направленности для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта; уроки рекреационной направленности для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

На урокахпо занятию адаптивной физкультурой применяются следующие организационные формы обучения: фронтальная, групповая и индивидуальная. Согласно ФГОС учебная деятельность должна быть организована так, чтобы обучающийся вовлекался в процесс самостоятельного поиска и «открытия» новых знаний, решал вопросы проблемного характера, поэтому на уроке используются следующие **методы обучения**:

- словесный метод (рассказ, объяснение, беседа, работа с учебником);

- наглядный метод (метод иллюстраций, метод демонстраций);

- практический метод (упражнения, практическая работа, дидактическая игра);

- репродуктивный метод (работа по алгоритму); коллективный, индивидуальный;

- творческий метод.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» учебного плана образования обучающихся с РАС. На освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с РАС с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) в 5 классе (7 год обучения) отводится по 2 часа в неделю, курс рассчитан на 68 часов (34 учебных недели).

**Количество часов, предусмотренных учебным планом**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный предмет | Часов в неделю | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Часов в год |
| Адаптивная физическая культура | 2 | 16 | 16 | 20 | 16 | 68 |

**4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**4.1. Личностными** результатами изучения предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с РАС с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития в 5-м классе (7 год обучения) является формирование следующих умений:

1)социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

4) восприятие собственного тела, осознание своих физическихвозможностей и ограничений;

5) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности;

6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

**4.2. Предметные результаты.**В соответствии с требованиями ФГОС к АООП УО (вариант 2)результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося. В связи с этим, требования к результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Предметные результаты освоения учебного предмета представлены двумя уровнями требований к усвоению содержания учебного материала.

*Минимальный уровень*:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности (спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка);

*Достаточный уровень:*

- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

-умениеиграть в подвижные игры.

**4.3. Результаты по формированию базовых учебных действий**

**4.3.1. Личностные учебные действия** обеспечивают готовностьобучающегося к принятию новой роли "ученика", понимание им на доступномуровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интересак его содержанию и организации.

Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещениемобразовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роличлена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социальногоокружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрастуценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающейдействительности, готовность к организации взаимодействия с ней иэстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взглядна мир в единстве его природной и социальной частей, самостоятельность ввыполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личнойответственности за свои поступки на основе представлений об этическихнормах и правилах поведения в современном обществе, готовность кбезопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**4.3.2. Коммуникативные учебные действия** обеспечивают способностьвступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель-ученик","ученик-ученик", "ученик-класс", "учитель-класс");

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия содноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видахдеятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальныхситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

**4.3.3. Регулятивные учебные действия** обеспечивают успешную работуна любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия дляформирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать ивыходить из-за парты);

выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планомучебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям,выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамкахобразовательной программы;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать своидействия и действия других обучающихся;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами,принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенныхкритериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленныхнедочетов.

**4.4.4.Познавательные учебные действия** представлены комплексомначальных логических операций, которые необходимы для усвоения ииспользования знаний и умений в различных условиях, составляют основу длядальнейшего формирования логического мышления обучающихся. Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале, пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями, работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

В процессе развитияпознавательных учебных действийу обучающихся формируются способы усвоения общественного опыта, развитие познавательной активности, формирование всех видов (учебной, трудовой, игровой) деятельности, характерных для данного возрастного периода, а также развитие речи как средства общения в контексте познания окружающего мира и личного опыта обучающегося с РАС.

Умение использовать все группы действий в различных образовательныхситуациях является показателем их сформированности.

**5. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**5.1. Содержание «Адаптивная физическая культура»**реализуются исходя из возможностей образовательной организации, а также возможностей, обучающихся с РАС с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития в 5-м классе (7 год обучения). В связи с этим рабочая программа по адаптивной физической культурепредставлена следующими разделами: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Туризм».

**5.2Образовательные задачи согласно разделу«Физическая подготовка»:**

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».

Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической

скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением

темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

**5.3 Образовательные задачи согласно разделу«Коррекционные подвижные игры»:**

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание потуннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

**5.4 Образовательные задачи согласно разделу«Туризм»:**

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никудауходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Количество часов** |
| 1. | Физическая подготовка | 39 |
| 2. | Коррекционные подвижные игры | 20 |
| 3. | Туризм | 4 |
| 4. | Повторение | 5 |
|  | **Итого** | **68** |

**6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся | Примечание |
| **1** | **Физическая подготовка** | **39** |  | |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности на уроке.  Принятие исходного положения для построения и перестроение: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. | 2 | Слушание учителя.  Ознакомление и выполнение упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». |  |
| 1.2 | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.Повороты на месте в разные стороны. | 2 | Слушание учителя.  Ознакомление и выполнение упражнений |  |
| 1.3 | Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот). Выдох через рот (нос). | 2 | Слушание учителя.  Ознакомление и выполнение упражнений. Выполнение упражнений при ходьбе, беге. |  |
| 1.4 | Одновременное (поочередное) сгибание(разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным наодной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другойруки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке содновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью.Сгибание фаланг пальцев. | 2 | Слушание учителя.  Выполнение упражнений пальчиковой гимнастики. |  |
| 1.5 | Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. | 2 | Слушание учителя.  Выполнение упражнений.  Развитие умения выполнять универсальные физические упражнения. |  |
| 1.6 | Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. | 2 | Слушание учителя.  Выполнение упражнений.  Развитие умения выполнять универсальные физические упражнения. |  |
| 1.7 | Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятойпрямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговыедвижения. Приседание. | 2 | Слушание учителя.  Выполнение упражнений.  Выполнение упражнений: ходьба, приседание и др. Выполнение упражнений при ходьбе. |  |
| 1.8 | Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). | 2 | Слушание учителя.  Выполнение упражнений.  Развитие умения выполнять универсальные физические упражнения. |  |
| 1.9 | Ходьба по доске, лежащей наполу. | 3 | Слушание учителя.  Выполнение упражнений.  Выполнение упражнений: ходьба по доске и др.. |  |
| 1.10 | Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки. | 5 | Слушание учителя.  Выполнение упражнений.  Прыжки. Освоение техники прыжковых упражнений. |  |
| 1.11 | Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, наголове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения,отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, наносках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставнымшагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном(медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направлениядвижения. | 3 | Слушание учителя.  Выполнение упражнений: ходьба, бег.  Выполнение упражнений при ходьбе. |  |
| 1.12 | Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). | 3 | Слушание учителя.  Выполнение упражнений: бег.  Выполнение упражнений при ходьбе. |  |
| 1.13 | Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту. | 3 | Слушание учителя.  Выполнение упражнений.  Прыжки. Освоение техники прыжковых упражнений. |  |
| 1.14 | Ползание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Перелезание через препятствия. | 2 | Слушание учителя.  Выполнение упражнений. |  |
| 1.15 | Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза. | 4 | Слушание учителя.  Выполнение упражнений. |  |
| **2.** | **Коррекционные подвижные игры** | **20** |  |  |
| 2.1 | Инструктаж по технике безопасности на уроке.  Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола) | 1 | Слушание учителя.  Выполнение упражнений.  Работа с мячом. |  |
| 2.2 | Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Броски мяча в кольцо двумя руками. | 1 | Слушание учителя.  Выполнение упражнений.  Работа с мячом. |  |
| 2.3 | Узнавание волейбольногомяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). | 1 | Слушание учителя.  Выполнение упражнений.  Работа с мячом |  |
| 2.4 | Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. | 1 | Слушание учителя.  Выполнение упражнений.  Работа с мячом |  |
| 2.5 | Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. | 1 | Слушание учителя.  Выполнение упражнений. |  |
| 2.6 | Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз» | 1 | Бег в колонне. По сигналу «Стоп!» - остановка, команда «Хоп!»- прыжок вверх, команда «Раз!» - изменение направления движения на противоположное. Когда отработаны все команды, команды подаются в разной последовательности |  |
| 2.7 | Соблюдение правил игры «Болото» | 1 | Ознакомление и соблюдение правил игры (перебраться по «кочкам» с одного «берега» (линии) на другой. Обучающиеся по очереди перепрыгивают на обеих ногах с «кочки на кочку». |  |
| 2.8 | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание потуннелю, бег, передача эстафеты. | 1 | Бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты |  |
| 2.9 | Соблюдение правил игры «Пятнашки». | 1 | Ознакомление и соблюдение правил игры (учится убегать от водящего). |  |
| 2.10 | Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». | 2 | Ознакомление и соблюдение правил игры (учится замыкать круг, взяв за руку учителя). |  |
| 2.11 | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. | 2 | Ознакомление и соблюдение правил игры (бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты). |  |
| 2.12 | Соблюдение правил игры «Бросай-ка». | 3 | Ознакомление и соблюдение правил игры (игровая площадка делится пополам канатом. На половине площадки разложены поролоновые мячики. По команде учителя обучающийся поднимает мячик и перебрасывает его на другую сторону. Он должен перебросить все мячики через канат). |  |
| 2.13 | Соблюдение правил игры «Быстрые санки». | 1 | Ознакомление и соблюдение правил игры (участники встают с противоположных сторон до10 метров от средней линии. Задача участников игры состоит в том, чтобы быстрее доехать до средней линии и возвратиться с «санками» назад). |  |
| 2.14 | Соблюдениепоследовательности действий в игре-эстафете «Строим дом». | 3 | Ознакомление и соблюдение правил игры (на полу начерчена линия, обозначающая старт. На расстоянии до 5 метров стоит исходный модуль, на котором будет строиться «дом». Обучающийся встает в колонну с другими. По сигналу (свисток учителя или касание рукой) обучающийся с одним из модулей в руках прыгает на двух ногах к исходному модулю, кладет свой модуль сверху, бегом возвращается назад и касается рукой следующего игрока). |  |
| **3** | **Туризм** | **4** |  |  |
| 3.1 | Инструктаж по технике безопасности на уроке.  Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога. | 1 | Ознакомление. Слушание объяснений учителя. Теоретическая деятельность |  |
| 3.2 | Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак: кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены. | 1 | Ознакомление. Слушание объяснений учителя. Теоретическая деятельность |  |
| 3.3 | Узнавание, различение составных частей палатки: днище, крыша, стенки палатки, растяжки, стойки, колышки. | 1 | Ознакомление. Слушание объяснений учителя. Теоретическая деятельность |  |
| 3.4 | Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда  уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных. | 1 | Ознакомление.  Слушание объяснений учителя. Теоретическая деятельность |  |
| **4** | **Повторение** | **5** |  |  |
| 4.1 | Инструктаж по технике безопасности на уроке.  Физическая подготовка | 2 | Практические действия |  |
| 4.2 | Коррекционные подвижные игры | 2 | Практические действия |  |
| 4.3 | Туризм | 1 | Теоретическая деятельность |  |

**7. Описание учебно-методического, материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

**7.1.Учебно-методическое обеспечение**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;

- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон и др.;

- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол и др.

**7.2.Материально-технические оснащение учебного процесса** информационно-программное обеспечение:

- мультипликационные фильмы, правила поведения в походе и т.д.;

- компьютерные программы по физической культуре;

- аудио- и видеоматериалы; презентации;

- компьютер;

- проектор.

**Приложение** к рабочей программе, утвержденной

приказом от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. №\_\_\_\_\_

**Календарно-тематическое планирование**

к рабочей программе

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся с расстройством аутистического спектра с умеренной,

тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития

(вариант 2)

обучающихся

5 класса (7 год обучения)

на 2024-2025 учебный год

Учитель: Каркавина Ольга Владимировна

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | в том числе | | Дата проведения урока | |
| практических | теоретических | план | факт |
| **1** | **Физическая подготовка** | **39** | **39** | **0** |  |  |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности на уроке.  Принятие исходного положения для построения и перестроение: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. | 2 | 2 | 0 |  |  |
| 1.2 | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. | 2 | 2 | 0 |  |  |
| 1.3 | Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот). Выдох через рот (нос). | 2 | 2 | 0 |  |  |
| 1.4 | Одновременное (поочередное) сгибание(разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным наодной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другойруки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке содновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью.Сгибание фаланг пальцев. | 2 | 2 | 0 |  |  |
| 1.5 | Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. | 2 | 2 | 0 |  |  |
| 1.6 | Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. | 2 | 2 | 0 |  |  |
| 1.7 | Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятойпрямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговыедвижения. Приседание. | 2 | 2 | 0 |  |  |
| 1.8 | Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). | 2 | 2 | 0 |  |  |
| 1.9 | Ходьба по доске, лежащей наполу. | 3 | 3 | 0 |  |  |
| 1.10 | Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки. | 5 | 5 | 0 |  |  |
| 1.11 | Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, наголове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения,отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, наносках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставнымшагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном(медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направлениядвижения. | 3 | 3 | 0 |  |  |
| 1.12 | Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). | 3 | 3 | 0 |  |  |
| 1.13 | Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту. | 3 | 3 | 0 |  |  |
| 1.14 | Ползание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Перелезание через препятствия. | 2 | 2 | 0 |  |  |
| 1.15 | Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза. | 4 | 4 | 0 |  |  |
| **2.** | **Коррекционные подвижные игры** | **20** | **15** | **5** |  |  |
| 2.1 | Инструктаж по технике безопасности на уроке.  Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола) | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 2.2 | Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Броски мяча в кольцо двумя руками. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 2.3 | Узнавание волейбольногомяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 2.4 | Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 2.5 | Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 2.6 | Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз» | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 2.7 | Соблюдение правил игры «Болото» | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 2.8 | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание потуннелю, бег, передача эстафеты. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 2.9 | Соблюдение правил игры «Пятнашки». | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 2.10 | Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». | 2 | 2 | 0 |  |  |
| 2.11 | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. | 2 | 2 | 0 |  |  |
| 2.12 | Соблюдение правил игры «Бросай-ка». | 3 | 3 | 0 |  |  |
| 2.13 | Соблюдение правил игры «Быстрые санки». | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 2.14 | Соблюдениепоследовательности действий в игре-эстафете «Строим дом». | 3 | 3 | 0 |  |  |
| **3** | **Туризм** | **4** | **0** | **4** |  |  |
| 3.1 | Инструктаж по технике безопасности на уроке.  Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря: рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 3.2 | Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак: кроссовки, одежда, набор походной посуды, банка тушенки, средства личной гигиены. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 3.3 | Узнавание, различение составных частей палатки: днище, крыша, стенки палатки, растяжки, стойки, колышки. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 3.4 | Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда  уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| **4** | **Повторение** | **5** | **4** | **1** |  |  |
| 4.1 | Инструктаж по технике безопасности на уроке.  Физическая подготовка | 2 | 2 | 0 |  |  |
| 4.2 | Коррекционные подвижные игры | 2 | 2 | 0 |  |  |
| 4.3 | Туризм | 1 | 0 | 1 |  |  |
|  | **ИТОГО** | **68** | **58** | **10** |  |  |

**Лист корректировки рабочей программы по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура» (1 четверть 2024-2025 у.г.)**

**Учитель Каркавина Ольга Владимировна**

**Причина корректировки: больничный лист, карантин (№ приказа) и т.д.**

**Способы корректировки: объединение тем, близких по содержанию; резервные часы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел** | **Планируемое количество часов** | **Фактическое количество часов** | **Способ корректировки** | **Согласовано** |
|  |  |  |  |  |  |