

**Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Адаптивная физкультура» предметной области «Физическая культура» адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития  
Вариант 2**

**5 класс**

**Нормативно-правовую базу** разработки рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» (5 класс, 2 вариант) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599);
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 28.08.2020 №442;
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 №115 (документ вступает в силу с 01.09.2021г);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования (в ред. 11.12.2015 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28;
- Устав ОГБОУ «Новоуколовская СОШ»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ОГБОУ «Новоуколовская СОШ»;
- Календарный учебный график ОГБОУ «Новоуколовская СОШ» на 2023-2024 учебный год и др..

Рабочая программа «Адаптивная физкультура» (5 класс) составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ОГБОУ «Новоуколовская СОШ» и является формой представления учебного предмета как целостной системы, отражающей внутреннюю логику организации учебно-методического материала. Рабочая программа включает в себя: пояснительную записку, психолого-педагогическую характеристику обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития. В рабочей программе называются особые образовательные потребности обучающихся с ТМНР, принципы и подходы к формированию АООП и специальной индивидуальной программы развития. В рабочей программе отражаются: особенности организации образовательного процесса, планируемые результаты освоения обучающимися АООП (вариант 2); программа

сотрудничества с семьей обучающегося, система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения предмета, принципы формирования базовых учебных действий (БУД). В структуру рабочей программы включены: учебный план, содержание учебного предмета, тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, перечень учебно-методического обеспечения, список литературы.

Содержание рабочей программы обеспечивает удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития, необходимую коррекцию недостатков в психическом и/или физическом развитии.

*Целью* занятий по адаптивной физической культуре 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 играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура, исходя из

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: «Коррекционные подвижные игры» и «Физическая подготовка».

Содержание программы:

#### ***Физическая подготовка.***

Прыжки. Обучение учащихся прыжкам со смещением ног вправо влево (сериями по 10-20 прыжков один-два раза), прыжкам с продвижением вперед на 5-6 м, перепрыгиванию через линии, веревки. Прыжки через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.). Дальнейшее совершенствование навыков прыжков на мячах-хопах.

Бросание, ловля, метание. Совершенствование сформированных ранее умений учащихся бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (до десяти раз подряд), бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола. Обучение учащихся перебрасывать мяч друг другу снизу, через сетку. Развитие умений учащихся перебрасывать друг другу набивной (сенсорный) мяч (диаметром 20 см), мячи из игры «Бросайка» («Бочке»), бросать их в цель: в подушку, мягкий модуль «Труба» или игровую трубу «Перекасти поле», установленные вертикально или горизонтально. Обучение учащихся броскам мячей разного объема из различных исходных позиций, например, стоя на коленях, сидя.

Ползание и лазанье. Продолжение обучения учащихся приемам ползания по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами. Обучение учащихся ползанию по бревну. Совершенствование различных навыков ползания, сформированные в предыдущих классах.

Обучение учащихся лазанию по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали (со страховкой учителем).

#### ***Коррекционные подвижные игры.***

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. *Баскетбол (по упрощенным правилам)*. Обучение учащихся:

передаче мяча друг другу: двумя руками от груди одной рукой от плеча; перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении; ловле мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с разных сторон; броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча

Игра «Бросайка» (Бочке) (по упрощенным правилам) Уточнение с учащимися представления о цвете, величине мячей.

Обучение учащихся определять вес мячей на основе барического чувства со зрительным контролем и без него. Обработка технике броска: броски мяча с низу в верх, прокатывание мячей разного веса и размера по полу

Знакомство учащихся с правилами бега до линии броска и бросания мячей (по очереди разного веса) в цель (обруч, подушка, кегли)

Подготовка к спортивным играм и упражнениям. Обучение учащихся катанию на самокатах (на широких шинах).

Босохождение по соляным дорожкам и другие закаливающие процедуры.

Дыхательные упражнения.

Построения и перестроения. Дальнейшее обучение учащихся равнению при построении. Обучение их перестроению из одной колонны в несколько (на ходу) или из одного круга в несколько (с незначительной организующей помощью педагога). Закрепление умений учащихся выполнять повороты, стоя в колонне, в кругу, в шеренге, на  $90^\circ$  и  $180^\circ$  (влево и вправо). Уточнение особенностей выполнения поворотов в углах зала (площадки).

Ходьба и упражнения в равновесии. Занятия с учащимися ходьбой, совершенствование знакомых действий и обучения новым. Ходьба в колонне по одному, парами, по кругу с движениями рук. Ходьба обычным, гимнастическим, приставным шагом, выпадами, «змейкой» со сменой темпа. Ходьба приставным шагом в сторону на пятках, приставным шагом с приседанием, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов. Ходьба приставным шагом по шнуру, дидактической змейке, по детской сенсорной дорожке. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке). Ходьба на полной стопе, на носках по коврикам и дорожкам со специальным покрытием и ориентирами: по сенсорной тропе, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по коврику «Гофр» со следочками, по коврику со следочками, по напольной дорожке «Гусеница», по толстой веревке, ленточкам, мягким модулям (с изменением темпа движения быстро, медленно). Ходьба в ходунках, в мешках, по тренажерам («Ходунки для спортивных игр», «Беговая дорожка механическая», «Бегущая волна» и др.). Фиксирование внимания учащихся на одновременном окончании ходьбы по различным сигналам. Совершенствование движений учащихся под музыку в соответствии с заданным темпом и ритмом, с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихшков и т. п.

Урок проводится для состава всего класса.

Программный материал рассчитан на 34 учебных часа (34 недели, 1 часа в неделю).