

Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 5 класса на 2024-2025 уч. год

Федеральная адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ №16 от 30.06.2020 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 2.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Локальных актов образовательного учреждения:
 - Учебного плана ОКОУ «Тёткинская школа-интернат»;
 - Федерального календарного учебного графика на 2024-2025 учебный год.

В программе для 5 класса осуществлен дифференцированный принцип обучения. Она составлена с учетом особенностей познавательной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), направлена на разностороннее развитие личности учащегося, способствует их физическому и умственному развитию.

Цели:

- всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре;
- повышение уровня их психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.
- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- овладение доступными видами спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков (сила, быстрота, выносливость, ловкость и другое);
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы в процессе уроков, совершенствование чувства темпа и ритма, координации движений, правильной осанки в статических положениях и в движении;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

- воспитание нравственных качеств и свойств личности; усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную нагрузку и относится к предметам федерального компонента. Программа составлена на основе учебного плана 2024-2025 учебного года и рассчитана на 68 часов, исходя из 34 учебных недель в году (2 часа в неделю).

2. Содержание учебного предмета

Программа по физкультуре для 5 класса структурно состоит из следующих разделов: **гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры**. Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия.

Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы (мячи, кегли, г/маты, обручи, г/палки, г/скамейки).

Раздел «Легкая атлетика» включает: ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Лыжная подготовка. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В программу введены уроки по адаптивному виду спорта снегоступингу с целью повышения мотивации и интеграции детей-инвалидов.

Одним из важнейших разделов программы является *раздел «Игры»*. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей, а также адаптивные виды боулинг, бочче, настольный теннис, бадминтон. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

3. Планируемые результаты

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
2. Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
3. Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

4. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
5. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

1. знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
2. демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
3. понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
4. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
5. выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
6. знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
7. демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
8. определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
9. выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
10. выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
11. участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
12. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
13. представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
14. оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

15. применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

1. представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
2. выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
3. выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
4. знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
5. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
6. знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
7. подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
8. выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
9. участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
10. знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
11. доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
12. объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
13. использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
14. пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
15. правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
16. правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Учащиеся должны знать и уметь: правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя **качественные и количественные показатели:** уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Критерий и нормы оценки знаний учащихся. Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д. Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития. Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.