**Адаптивная физическая культура**

Программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с (интеллектуальными нарушениями (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026

**Пояснительная записка**

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся V-IX- классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I—IV классов.

**Основная цель изучения физической культуры** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи, реализуемые в ходе уроков адаптивной физической культуры:**

― воспитание ин­тереса к физической культуре и спо­рту;

― овладение основами доступных видов спор­та (легкой атлетикой, гим­на­с­ти­кой, лы­жной подготовкой и др.) в со­от­ве­т­ствии с возрастными и психофи­зи­че­с­ки­ми особенностями обу­ча­ю­щих­ся;

― коррекция недостатков познава­тель­ной сферы и пси­хо­мо­тор­ного раз­ви­тия;

- развитие и совер­ше­н­с­твование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

― воспитание нра­в­с­т­ве­нных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая ат­летика», «Лыжная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные иг­ры», «Бочче».

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические све­дения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических воз­можностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые те­о­ре­ти­че­ские сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и пе­рестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без из­ме­не­ний, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с пред­метами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штан­гой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлен на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами , которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Если климатические условия не позволяют проводить занятия лыжной подготовкой, то их следует заменить занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми и т. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Под­ви­ж­ные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обу­чающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют на­вы­ки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступным видом спортивных игр: баскетболом.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура (физкультура)» входит в предметную область «Физическая культура » и относится к обязательной части учебного плана общего образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Сроки реализации программы**: 5 лет. Количество часов в год в 5-9 классах -68 часов, в неделю – 2 часа.

**Технологии, формы, методы обучения.**

При проведении уроков по предмету « Физическая культура» материал предполагает использование развивающих, игровых, личностно – ориентированных, здоровье - сберегающих технологий.

**Формы работы**: групповая, парная, индивидуальная

**Методы обучения**: словесные, наглядные, практические.

**Методы и формы контроля образовательных достижений**- тестирование.

**Планируемые результаты освоения программы по предмету**

**«Физическая культура»**

***Личностные результаты*** включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах:

1)осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

1. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
2. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
3. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
4. принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
5. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
6. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
7. развитие этических чувств, проявление доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания чувствам других людей;
8. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
9. формирование готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты**

***Предметные результаты*** связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

**Уровни усвоения предметных результатов по предмету «Адаптивная Физическая культура» на конец 9 класса**

|  |  |
| --- | --- |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| - знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;  - 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;  - понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;  - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);  - выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;  - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;  - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);  - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);  - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;  - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);  - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;  - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  - представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;  - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;  применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры | - представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;  - 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;  - выполнение строевых действий в шеренге и колонне;  - знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;  - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;  - знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),  - подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);  - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;  - участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  - знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;  - доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;  - объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;  - использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;  - пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;  - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;  - правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр. |

В целом оценка достижения обучающимися с интеллектуальными нарушениями пред­метных результатов базируется на принципах ин­ди­ви­ду­аль­но­го и дифференцированного подходов. Усвоенные обу­ча­ющимися даже незначительные по объему и эле­мен­тарные по содержанию знания и умения должны выполнять кор­рек­ци­он­но-раз­ви­ва­ю­щую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении лич­нос­ти ученика и овладении им социальным опытом.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных ре­зуль­татов освоения АООП обуча­ю­щи­мися с интеллектуальными нарушениями необходимо, что­бы балльная оценка свидетельствовала о качестве ус­во­енных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие / несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний.

Балльная оценка свидетельствует о качестве усвоенных знаний и ориентирована на следующие критерии:

1. по достоверности: как «верные» или «неверные» (правильность выполнения заданий): частотность допущения тех или иных ошибок, возможные причины их появления, способы их предупреждения или преодоления.

2. по полноте: как полные, частично полные или неполные.

3. по самостоятельности выполнения заданий: как наличие/ отсутствие помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

**Оценка достижения планируемых результатов**

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше по­казатель надежности полученных результатов, что дает основание оце­ни­вать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

- «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

- «хорошо» ― от 51% до 65% заданий.

- «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

При оценивании по адаптивной физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся, согласно заключению врача: уровень физического развития и психического, двигательные возможности.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;

- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;  
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;  
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения.

Критерии оценки по предмету физической культуры:

Оценка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне;

Оценка «4» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается;

Оценка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

Оценка «2» может выставляться только в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребёнка.

**Формирование базовых учебных действий**

Базовые учебные действия ― это элементарные и необходимые единицы учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с умственной отсталостью.

Основная **цель** реализации программы формирования БУД состоит в фор­ми­ро­ва­нии основ учебной де­ятельности учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к са­мо­стоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

**Задачами** реализации программы являются:

― формирование мотивационного компонента учебной деятельности;

― овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;

― развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

**Характеристика базовых учебных действий**

**Личностные учебные действия:**

Личностные учебные действия представлены следующими умениями:

- испытывать чувство гордости за свою страну;

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;

**Коммуникативные учебные действия:**

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;

- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

**Регулятивные учебные действия:**

Регулятивные учебные действия представлены умениями:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**Познавательные учебные действия:**

-дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-про­странственную организацию;

-использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и про­цессами.

**Система оценки сформированности БУДов.**

В процессе обучения необходимо осуществлять мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия можно использовать, например, следующую систему оценки:

0 баллов ― действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл ― смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла ― преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла ― способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла ― способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов ― самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сфор­ми­ро­ван­нос­ти учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить кор­ре­ктировку процесса их формирования на протяжении всего времени обу­че­ния. В соответствии с требованиями Стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Организация самостоятельно определяет содержание и процедуру оценки БУД.

**Содержание учебного курса и примерное количество часов по разделам:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | 1 ч. | 2 ч. | 3 ч. | 4 ч. |
| 1 | Лёгкая атлетика | 12 |  |  | 12 |
| 2 | Гимнастика |  | 9 |  | 6 |
| 3 | Игры: подвижные  Спортивные | 13 | 10 |  |  |
| 4 | Лыжная подготовка |  |  | 29 |  |
| 5 | Теоретические сведения | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Тесты |  |  |  | 5 |