

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитета по образованию Немецкого национального района
МБОУ "Гришковская СОШ"



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5 класса

(ОВЗ с УО вариант 1)

Срок реализации 1год.

Составитель: Боровикова И.А.,
учитель начальных классов

Гришковка, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» образовательной области «Физическая культура» составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), и реализует авторскую программу под редакцией В.В. Воронковой "«Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классов», Москва, издательство «Владос» 2011 год.

Общая цель образования с учетом специфики учебного предмета.

Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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

Разнородность состава учащихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной

деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
1.	Теоретические сведения	2				2
2.	Лёгкая атлетика	10			10	20
3.	Гимнастика		8			8
4.	Лыжная подготовка		6	8		14
5.	Подвижные игры			6		6
6.	Спортивные игры					
	Волейбол			6		6
	Баскетбол	6				6
7.	Настольный теннис				2	2
8.	Хоккей на полу				4	4
	Итого:	18	14	20	16	68 часов

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обучение направлено на достижение учащимися личностных и предметных результатов.

Личностные результаты по предмету «Физическая культура»:

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты по предмету «Физическая культура»:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» на конец обучения 5 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	• 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

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.	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.
--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

68 часов (2 ч в неделю)

№	Тема урока	Количество часов	Дата изучения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			по плану	по факту	
Знания о физической культуре.					
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.	1			
Лёгкая атлетика.					
2	Ходьба в разном темпе Медленный бег с равномерной скоростью.	1			
3	Ходьба в разном темпе. Медленный бег с равномерной скоростью.	1			
4	Бег на короткие дистанции.	1			
5	Бег на короткие дистанции.	1			
6	Скоростной бег.	1			
7	Техника безопасности при прыжках в длину Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1			
8	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1			
9	Прыжки в длину способами «оттолкнув ноги»	1			
10	Медленный бег с равномерной скоростью. Метание малого мяча.	1			
11	Метание малого мяча на дальность	1			
Знания о физической культуре.					
12	Значение физических упражнений в жизни человека.	1			
Баскетбол.					
13	Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений	1			

	с мячом.				
14	Стойка баскетболиста на месте, в движении.	1			
15	Подвижная игра на основе баскетбола. Стойка баскетболиста.	1			
16	Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	1			
17	Остановка по свистку Подвижная игра на основе баскетбола	1			
18	Передача мяча от груди с места. Ведение мяча на месте и в движении.	1			
Гимнастика.					
19	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике.	1			
20	Упражнения без предметов. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	1			
21	Построения и перестроения. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1			
22	Построения и перестроения. Упражнения с гимнастическими палками	1			
23	Лазанье по гимнастической скамейке	1			
24	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке	1			
25	Построения и перестроения. Упражнения на равновесие	1			
26	Переноска грузов и передача предметов.	1			
Лыжная подготовка.					
27	Сведения о применении лыж в быту.	1			
28	Стойка лыжника.	1			

29 30	Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный)	2			
31 32	Попеременный двухшажный ход. Повороты	2			
Подвижные игры.					
33	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1			
34	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1			
35	Игра с элементами метания и ловлей мяча	1			
36	Игра с элементами метания и ловлей мяча	1			
37	Игры с элементами бега	1			
38	Игры с элементами бега	1			
Лыжная подготовка.					
39	Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный)	1			
40	Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный)	1			
41	Попеременный двухшажный ход. Повороты	1			
42	Попеременный двухшажный ход. Повороты	1			
43 44	Виды подъемов и спусков	2			
45	Попеременный двухшажный ход.	1			
46	Попеременный двухшажный ход.	1			
Волейбол.					
47	Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке	1			
48	Прием и передача мяча снизу и сверху	1			

49	Прием и передача мяча снизу и сверху	1			
50	Отбивание мяча снизу двумя руками на месте	1			
51	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте	1			
52	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте	1			
Настольный теннис.					
53	Парные игры. Правила соревнований	1			
54	Подача мяча слева и справа	1			
Хоккей на полу.					
55	Правила безопасной игры в хоккей на полу.	1			
56	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.	1			
57	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.	1			
58	Способы владения клюшкой, ведение шайбы	1			
Лёгкая атлетика.					
59	Ходьба в разном темпе Медленный бег с равномерной скоростью.	1			
60	Ходьба в разном темпе. Медленный бег с равномерной скоростью.	1			
61 62	Бег на короткие дистанции.	2			
63	Скоростной бег.	1			
64	Техника безопасности при прыжках в длину Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1			
65	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1			
66	Прыжки в длину способами «оттолкнув ноги»	1			

67	Медленный бег с равномерной скоростью. Метание малого мяча.	1			
68	Метание малого мяча на дальность	1			