

Приложение к
адаптированной основной
общеобразовательной программе образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)
Муниципального общеобразовательного
учреждения «Тоншаевская средняя школа»

«РАССМОТРЕНА»
на заседании педагогического совета
от 30 августа 2023 г. №13

«УТВЕРЖДЕНА»
приказом МОУ Тоншаевская СОШ
от 31 августа 2023 г. №01-02/194

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
для 5 класса

Составитель:
Удалов Н.Л., учитель первой кв. категории

Пояснительная записка

Основой для составления рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» являются следующие документы:

- федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599;
- федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1026;
- адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) Муниципального общеобразовательного учреждения «Тоншаевская средняя школа», утвержденная приказом Муниципального общеобразовательного учреждения «Тоншаевская средняя школа» от 31.08.2023г. №01-02/194;

Цель: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.
- воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Особенностью преподавания предмета «Физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастными-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с

задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) используется применение на уроках.

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолога педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Место физической культуры в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 5 класса предусмотрено 68 часов в год (2 часа в неделю)

Тематический план предмета «Физическая культура» в 5 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|---|
| | | Всего | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 4 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 5 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 7 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 64 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- понимать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышцеловища, развития основных физических качеств;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнять двигательные действия;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением;
- иметь адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей;
- адекватно воспринимать оценку учителя.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- наличие мотивации к безопасному здоровому образу жизни и занятиям физкультурой

Содержание рабочей программы

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры. Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Раздел «Гимнастика» включает в себя строевые упражнения. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя, выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», перестроение из колонны по одному в круг, расчёт по порядку.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения наосанку; дыхательные упражнения; основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с мячами; с обручами; со скакалками.

Акробатические упражнения кувырок вперёд по наклонному мату; стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье: по наклонной гимнастической скамейке одноимённым и разноимённым способами; перелезание с скамейки на скамейку произвольным способом; передвижение на четвереньках. Висы: на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметами; по наклонной.

Раздел «Лёгкая атлетика» включает в себя бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий, на скорость до 30 метров, медленный до 2 минут.

Ходьба. С высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различным положением рук, с перешагиванием через предметы, по разметки.

Бег. На месте высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий, на скорость до 30 метров, медленный до 2 минут.

Прыжки. В длину и высоту с шага, с прямого разбега.

Метание. Малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 метров с места и на дальность, броски большого мяча двумя руками из-за головы.

Раздел «Лыжная подготовка» включает в себя переноску лыж, ступающий шаг без палок и с палками, скользящий шаг, повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж, передвижение на лыжах до 600 метров за урок.

Раздел «Подвижные игры» включает в себя игры с элементами общеразвивающих упражнений:

Подвижные игры с бегом: «Салки», «Пятнашки», «Волк в овраге», «День ночь»

Подвижные игры с мячом: «Салки с мячами» «Горячая картошка» «Гонка мячей по кругу»,

«Мяч соседу» «Перестрелка», «Овладей мячом». Игра в «Мини-футбол»

Раздел «Спортивные игры» включает в себя спортивные игры и упражнения на основе волейбола и баскетбола.

Упражнения: подача мяча и партнёру, в стену, через сетку; стойки и перемещения; бросок и ловля мяча, приём мяча над собой. Ведение мяча на месте и в движении, передача мяча, бросок мяча с места и после остановки, броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Стойка игрока, перемещения, остановка по свистку.

Игра «Пионербол» по упрощённым правилам Подвижные игры с элементами баскетбола.

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. По каждому разделу проводится учёт показателей физической подготовленности учащихся в беге на 30 м, прыжках в длину с места, гибкости.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

7. Тематическое планирование 5 класс

| № Урока | Тема урока | Всего часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
|-------------------|--|-------------|--|
| 1 четверть | | 16ч | |
| 1. | Т.Б. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - выполняют технику бега и ходьбы различными способами; - проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 2. | Высокий старт. | 1 | |
| 3. | Финиширование. Тестирование челночного бега 3*10м | 1 | |
| 4. | Тестирование бега на 30 м | 1 | |
| 5. | Тестирование бега на 60 м и 300 м | 1 | |
| 6. | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 | |
| 7. | Бег 1000 метров. | 1 | |
| 8. | Сдача норм ГТО «челночный бег». | 1 | |
| 9. | Сдача норм ГТО «прыжок в длину с места». | 1 | |
| 10. | Сдача норм ГТО «бег 1000 метров». | 1 | |
| 11. | Сдача норм ГТО «бег 60 метров». | 1 | |
| 12. | Т/Б Стойка и перемещения баскетболиста, и ведение мяча | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности; - осваивают технику ведения и передачи мяча разными способами; - участвуют в играх с мячом |
| 13. | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | 1 | |
| 14. | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. | 1 | |
| 15. | Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | |
| 16. | Сочетание приемов ведение, передача, бросок. | 1 | |
| 2 четверть | | 16 ч | |
| 17. | Т.Б. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности; - осваивают технику ведения и передачи мяча разными способами; |
| 18. | Техника передач мяча ногами. | 1 | |
| 19. | Техника ведения мяча по прямой. | 1 | |

| | | | |
|-----|---|-------------|---|
| 20. | Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, змейкой). | 1 | - участвуют в играх с мячом. |
| 21. | Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. | 1 | |
| 22. | Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Удары по воротам на точность. | 1 | - осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; |
| 23. | Т.Б. на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 | - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога; выполнение упражнений для укрепления мышечного корсета. - осваивают технику гимнастических упражнений; - проявляют качества силы и координации, при выполнении гимнастических упражнений; - играют по правилам в сп. игру Пионербол |
| 24. | Строевые упражнения. | 1 | |
| 25. | Строевые упражнения и акробатические комбинации. | 1 | |
| 26. | Строевые упражнения и акробатические комбинации. | 1 | |
| 27. | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 | |
| 28. | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 | |
| 29. | Знакомство с брусьями | 1 | |
| 30. | Упражнения на брусьях | 1 | |
| 31. | Опорный прыжок | 1 | |
| 32. | Опорный прыжок | 1 | |
| | 3. четверть | 20 ч | |
| 33. | Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. | 1 | - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом; - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; |
| 34. | Попеременный двухшажный ход | 1 | - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног; |
| 35. | Одновременный бесшажный ход. | 1 | |
| 36. | Одновременный одношажный ход. | 1 | - выполняют передвижение на лыжах; - проявляют координацию при выполнении спусков, подъемов и поворотов; |
| 37. | Одновременный двухшажный ход. | 1 | |
| 38. | Чередование различных лыжных ходов | 1 | - проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения. |
| 39. | Повороты переступанием и прыжком на лыжах | 1 | |
| 40. | Различные варианты подъемов и спусков на лыжах | 1 | |
| 41. | Торможение и поворот «упором» | 1 | |
| 42. | Прохождение дистанции 2 км | 1 | |
| 43. | Прохождение дистанции 3 км | 1 | |
| 44. | Сдача норм ГТО «бег на лыжах 2 км». | 1 | |
| 45. | Сдача норм ГТО «поднимание туловища». | 1 | |
| 46. | Сдача норм ГТО «наклон вперед (гибкость)». | 1 | |

| | | | |
|--------------------|--|-------------|--|
| 47. | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | - знакомятся с правилами игры в пионербол, расстановкой на площадке; - осваивают технику передачи и ловли мяча |
| 48. | Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. | 1 | |
| 49. | Прием мяча снизу, нижние подачи. | 1 | |
| 50. | Передачи и приемы мяча после передвижения | 1 | |
| 51. | Тактические действия | 1 | |
| 52. | Игра по правилам в волейбол | 1 | |
| 4. четверть | | 16 ч | |
| 53. | Т.Б. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой | 1 | - осваивают технику передачи и ловли мяча, нападающего удара; - осваивают технику броска мяча в движении; - играют по правилам |
| 54. | Передача мяча сверху двумя руками | 1 | |
| 55. | Подачи и удары | 1 | |
| 56. | Волейбольные упражнения | 1 | |
| 57. | Игра по правилам в волейбол | 1 | |
| 58. | Броски мяча в корзину | 1 | |
| 59. | Сочетание приемов ведение, передача, бросок. | 1 | |
| 60. | Сочетание приемов ведение, передача, бросок. | 1 | - изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности; - осваивают технику ведения и передачи мяча разными способами; - участвуют в играх с мячом |
| 61. | Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча | 1 | |
| 62. | Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча | 1 | |
| 63. | Бег на средние дистанции. Развитие выносливости | 1 | |
| 64. | Тестирование бега на 1000 м. | 1 | |
| 65. | Метание мяча на дальность | 1 | - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - выполняют технику бега и различными способами; - проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. - выполняют прыжковые упражнения. |
| 66. | Прыжок в длину с разбега. | 1 | |
| 67. | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка | 1 | |
| 68. | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 | |