


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Администрация Минусинского района
МКОУ Городокская СОШ № 2 имени Героя Советского Союза Г.С. Корнева

«Согласовано»
Заместитель директора
школы по УВР

И.Н.Якушева
«29» 08 2023г.



Рабочая программа
(адаптированная)
Нефёдов Сергей Викторович
«Адаптивная физическая культура»
5 класса

с. Городок
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету Адаптивная физкультура разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ),
- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом МОиН РФ № 1599 от 19 декабря 2014г.);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утверждена приказом Министерством просвещения РФ от 24.11.2022 N 1026);
- АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ Городокской СОШ № 2 имени Героя Советского Союза Г.С. Корнева (вариант 1).

Цели изучения предмета: развитие личности, формирование общей культуры, соответствующей общепринятым нравственным и социокультурным ценностям, формирование необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
2. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
3. Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
4. Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
5. Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
6. Усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры

Общая характеристика учебного предмета

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. 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; умение ходить на лыжах, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Гимнастика с основами акробатики».

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие, легко атлетические и корригирующие упражнения. Раздел «Гимнастика» включает в себя развитие координационных способностей и расширение терминологии.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические палки, гимнастические скамейки, координационные лестницы, обручи, клюшки, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, теннисный стол, бадминтон, лыжи, лыжные палки, кольца; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет Адаптивная физкультура входит в предметную область Физическая культура и изучается в 5 классе в количестве 68 часов (2 часа в неделю).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия:

осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;

самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Предметные результаты

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

Базовые учебные действия

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
устанавливать видо-родовые отношения предметов;
делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
читать; писать; выполнять арифметические действия;
наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Содержание учебного предмета

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение

последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом». *Легко атлетические упражнения.* Выполнение стартового разгона и бег на средние дистанции. Метание малого мяча.

Гимнастика с элементами акробатики

Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Выполнение упражнений без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): Выполнение упражнений на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки. А также упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов

Лыжная подготовка.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двушажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на

вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Календарно-тематическое планирование для 5-х классов

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Дата
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>				
1	Инструктаж по технике безопасности. Стартовый разгон.	1	Особенности старта.	
2-3	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	2	Специально беговые упражнения.	
4	Беговые упражнения.	1	Спринтевый бег.	
5	Бег 100 м. Круговая тренировка.	1	Метание малого мяча.	
6	Бег на средние дистанции	1	Круговая тренировка.	
7-8	Метание малого мяча.	2	Бег на средние дистанции.	
9	Круговая тренировка со скакалками	1		
10	Финальное усилие.	1		
11-12	Эстафеты. Повторный инструктаж по ТБ	2		
<i>Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)</i>				
13	Кувырок вперед в упор ноги врозь. Стойка на лопатках.	1	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	
14	Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением	1	Упражнения в вися и в упорах. Развитие силовых способностей.	

15	Страховка и помощь во время занятий.	1	Круговая тренировка. Строевые упражнения. Страховка. Подтягивание в висе.	
16	Прыжки на длинной скакалке. Прыжки «змейкой» через скамейку.	1		
17-18	Упражнения на висе и в упорах. Вис согнувшись. Поднимание прямых и согнутых ног в висе	2		
19	Подтягивание в висе.	1		
20	Лазание по канату.	1		
21	Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.	1		
22	Броски набивного мяча до 2 кг. Гимнастические эстафеты.	1		
Коррекционные подвижные игры (26 часов)				
23	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол.	1	Правила игры в баскетбол. Ведение и передача мяча. Броски и ведения мяча. Выбивания и вырывания. Взаимодействие нескольких игроков. Стойки волейболистов. Верхняя и нижняя передача мяча. Верхняя и нижняя прямая подача. Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста Перемещение игрока Прием и передача мяча сверху и снизу Прямая нижняя подача	
24	Прием и передача мяча.	1		
25	Ведение мяча.	1		
26	Стойки и передвижения.	1		
27	Повороты, остановки.	1		
28	Бросок мяча.	1		
29	Тактика свободного нападения.	1		
30	Вырывание и выбивание мяча.	1		
31	Нападение быстрым прорывом.	1		
32	Взаимодействие двух игроков.	1		
33-34	Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ.	2		
35	Техника безопасности при занятиях волейболом. Стойка волейболиста.	1		
36	Совершенствование стойки волейболиста.	1		
37-38	Техника приема и передачи мяча сверху.	2		
39	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой.	1		
40-41	Техника приема и передачи мяча сверху	2		
42	Совершенствование техники передачи мяча сверху	1		

43-44	Техника приема и передачи мяча снизу.	2		
45-46	Совершенствование техники мяча снизу.	2		
47-48	Техника прямой нижней подачи.	2		
<i>Лыжная подготовка (10 часов)</i>				
49	Одновременный бесшажный ход.	1	Двухшажный шаг. Медленные передвижения. Прохождение дистанций. Спуски и подъемы. Эстафеты.	
50	Попеременный двухшажный ход.	1		
51	Прохождение дистанции до 1,5 км	1		
52	Спуск в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой».	1		
53	Одновременный бесшажный ход.	1		
54	Длительный скользящий шаг.	1		
55	Торможение «плугом».	1		
56	Эстафеты с передачей палок	1		
57	Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	1		
58	Эстафеты с передачей палок.	1		
<i>Легкая атлетика (11 часов)</i>				
59	<i>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой</i> Высокий старт.	1	Высокий старт. Круговая тренировка. Прыжки в длину. Развитие силовых способностей и скоростно-силовых. Стартовый разгон. Гладкий бег. Бег на выносливость.	
60	Круговая тренировка. Стартовый разгон.	1		
61	Финальное усилие. Гладкий бег.	1		
62	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
63	Метание мяча на дальность с места..	1		
64	Метание мяча на дальность с разбега.	1		
65	Прыжок в длину. Бег на выносливость.	1		
66-68	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	3		

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Учебник «Физическая культура» 5-9 классы. Автор В.И.Лях. Москва. «Лыжный спорт», Москва, «Просвящение», 1976г. Авторы: Г.В.Березин, И.Б.Бутин. Учебник «Спортивные игры», Москва, «Академия», 2001г. Авторы: Ю.Д.Железняк, Ю.Портнов.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	<i>Гимнастика</i>	
	Бревно гимнастическое напольное	1
	Козел гимнастический	1
	Перекладина гимнастическая	1
	Канат для лазания, с механизмом крепления	1
	Мост гимнастический подкидной	1
	Скамейка гимнастическая жесткая	5
	Маты гимнастические	10
	Мяч набивной (1 кг)	10
	Мяч малый (теннисный)	5
	Скакалка гимнастическая	9
	Палка гимнастическая	10
	Обруч гимнастический	10
	Канат для перетягивания	1
2	<i>Легкая атлетика</i>	

	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1
	Палочка эстафетная	3
3	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
	Мячи баскетбольные	20
	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	7
	Фишки	6
4	<i>Средства доврачебной помощи</i>	
	Аптечка медицинская	1
5	Спортивный зал игровой	1
6	Кабинет учителя	1
7	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1