

Министерство образования Иркутской области

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Тулуна»

Рабочая программа учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

5 класс

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель 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.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой,
- лыжной подготовкой) 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, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

II. Содержание обучения

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры».

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

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 сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно 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.

Раздел «Лыжная подготовка» 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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. 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. Раздел «Спортивные игры» расширен за счет выделения часов для обучения игре в бадминтон. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физической культуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

Так же, как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых обучающихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

III. Планируемые результаты

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетки, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

IV. Тематическое планирование

№	Раздел. Тема предмета	Виды учебной деятельности
	Легкая атлетика– 8 часов	
1.	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель
2.	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку
3.	Бег с переменной скоростью до 5 мин	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
4.	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо
5.	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений. Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.
6.	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность
7.	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища

8.	Бег на средние дистанции (300 м)	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность
Спортивные игры – 10 часов		
9.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.
10.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.
11.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполнение ведения мяча на месте и в движении
12.	Ведение мяча с обводкой препятствий	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.
13.	Ведение мяча с обводкой препятствий	Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
14.	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом
15.	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола
16.	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбор мяча

17.	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.
18.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.
19.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	Учебная игра по упрощенным правилам
Гимнастика - 14 часов		
20.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе
21.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах
22.	Упражнения на преодоление сопротивления	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления
23.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.
24.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног
25.	Упражнения с сопротивлением	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке

26.	Упражнения с гимнастическими палками	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке
27.	Опорный прыжок	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.
28.	Опорный прыжок	Преодоление нескольких препятствий различными способами
29.	Упражнения для формирования правильной осанки	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7- 8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.
30.	Упражнения со скакалками	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка
31.	Упражнения с гантелями	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка
32.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.
33.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой
Лыжная подготовка – 16 часов		
34.	Совершенствование одновременного бесшажного хода	Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода
35.	Одновременный двухшажный ход	Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.

		Передвижение одновременным бесшажным ходом.
36.	Одновременный двухшажный ход	Освоение техники одновременного двухшажного хода
37.	Поворот махом на месте	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах.
38.	Поворот махом на месте	Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом
39.	Комбинированное торможение лыжами и палками	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом
40.	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах
41.	Игры на лыжах : «Переставь флажок»,	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах
42.	Игры на лыжах «Кто быстрее»	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах
43.	Игры на лыжах «Следи за сигналом»	Освоение способа торможения на лыжах
44.	Игры на лыжах «Пятнашки простые»	Освоение способа торможения на лыжах
45.	Игры на лыжах «Самый меткий»	Выполнение поворота махом на лыжах.
46.	Игры на лыжах «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности
47.	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	Прохождение дистанции на лыжах за урок
48.	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	Прохождение дистанции на лыжах за урок
Спортивные игры- 8 часов		
49.	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений
50.	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение
51.	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста

	него	
52.	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.
53.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте
54.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений
55.	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу
56.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры
Легкая атлетика – 12 часов		
57.	Бег на короткую дистанцию	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока
58.	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
59.	Прыжок в длину с полного разбега	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.
60.	Прыжок в длину с полного разбега	Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
61.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность
62.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.
63.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м

64.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.
65.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м
66.	Эстафета 4*60 м	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки.
67.	Эстафета 4*60 м	Выполнение эстафетного бега
68.	Кроссовый бег до 2000 м	Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.