

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
МУ ОО Администрация Тарасовского района
МБОУ Васильевская ООШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Ванеева Л.А.
Протокол №1 от «30» 08
2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Попова И.А.
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Тарасов И.В.
Приказ №81 от «30» 08
2023 г.

Адаптированная рабочая программа
адаптивной физической культуре
для обучающегося 5 класса

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 1)

х.Васильевка 2023г.

Пояснительная записка

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся V класса является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I-IV классов.

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 и индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- 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, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Подвижные игры", "Спортивные игры". 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).

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 доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

- а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный 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 педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) 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 педагогического работника);
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
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, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
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 педагогического работника);
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 педагогического работника), ведение подсчёта 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов	Класс 5
1	«Знания о физической культуре»	В процессе уроков	
2	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	В процессе уроков	
3	«Физическое совершенствование»		
3.1	Гимнастика		15
3.2	Легкая атлетика		16
3.3	Подвижные игры	В процессе уроков	
3.4	Спортивные игры		30
	Волейбол		12
	Баскетбол		12
	Футбол		6
4	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и		6

	обороне" (ГТО).		
	Итого		67

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1			1.09
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1			5.09
3	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Положение высокого старта. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см).	1			8.09
4	Сочетание разновидностей ходьбы. Бег на скорость 30 м с высокого старта. Правила финиша.	1			12.09
5	Организующие команды. Комплекс суставной гимнастики. Правила	1			15.09

	низкого старта. Бег по дистанции 60 м				
6	Значение физических упражнений в жизни человека. Беговые упражнения. Правила челночного бега 3 по 10 м	1			19.09
7	Правила судейства по прыжкам. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3 по 10 м	1			22.09
8	Организующие команды на внимание. Метание мяча в цель. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе..	1			26.09
9	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1			29.09
10	Значение физической культуры в жизни человека. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Броски набивного мяча (1-2 кг) от груди.	1			3.10
11	Инструктаж техники безопасности. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Правила строя и перестроения в строю. Акробатические упражнения: группировка.	1			6.10
12	Организующие команды построения и передвижения: по диагонали, змейкой и др. Ходьба с остановками по сигналу.	1			10.10

	Акробатические упражнения: стойка на лопатках.				
13	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Команды на внимание и перестроения в строю. Акробатика: положение «мост»	1			13.10
14	Корректирующие упражнения на равновесия без предметов. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м.	1			17.10
15	Дыхательные упражнения. Лазание и перелезание через 2-3 препятствия разной высотой до 1м. Подлезание под препятствиями высотой 40 см.	1			20.10
16	ОРУ на мышцы спины и живота. Лазание по канату произвольным способом и в 3 приема.	1			24.10
17	ОРУ для развития мышц кистей рук и пальцев. Висы и упоры в висе. Ловля мяча в равновесии. Упражнение «ласточка»	1			27.10
18	Корректирующие упражнения на развитие мышц голеностопа и стоп.	1			7.11

	Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук вверх.				
19	ОРУ укрепления мышц туловища, рук и ног. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением.	1			10.11
20	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Ходьба и бег по ориентирам.	1			14.11
21	ОРУ с гимнастическими обручами. Опорный прыжок ноги врозь.	1			17.11
22	ОРУ с набивными мячами (1-2 кг). Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Опорный прыжок ноги врозь.	1			21.11
23	Упражнения на г/скамейке в равновесии. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место.	1			24.11
24	Упражнения в висе на перекладине. ОРУ для профилактики плоскостопия Прохождение полосы препятствий.	1			28.11

25	Формирование навыка правильной осанки.	1			1.12
26	Инструктаж техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.	1			5.12
27	Основная стойка и передвижения. Комплекс упражнений с мячом. Ловля мяча. Эстафеты с мячом.	1			8.12
28	Перемещения в стойке с ударами мяча об пол. Остановка двумя шагами. Игра «Передал – садись!»	1			12.12
29	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча по кольцу от груди. Игра «10-ть передач»	1			15.12
30	Остановка двумя шагами. Бросок мяча по кольцу от головы. Эстафета с б/мячами.	1			19.12
31	Ловля и передача на месте двумя руками. Бросок мяча от головы по кольцу.	1			22.12
32	Остановка в два шага и повороты на месте. Передачи мяча в двойках.	1			26.12

	Ведение мяча. Игра «Мяч капитану»				
33	Передвижение в стойке баскетболиста. Передача мяча от груди. Ведение мяча. Эстафета с б/мячами.	1			29.12
34	Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Игра «10-ть передач»	1			9.01
35	Ведение мяча шагом и бегом. Броски мяча по кольцу двумя руками снизу.	1			12.01
36	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			16.01
37	Технические действия с мячом	1			19.01
38	Волейбол. Инструктаж техники безопасности. Стойка игрока и перемещения. Ловля и бросок мяча.	1			23.01
39	Правила игры пионербол: ознакомление. Стойка игрока. Верхняя передача мяча. Ловля мяча через сетку.	1			26.01
40	Физическая культура и спорт в России. Правила расстановки игроков. Верхняя передача мяча.	1			30.01
41	Правило трех шагов и передачи мяча на площадке. Подача двумя руками снизу.	1			2.02

	Верхняя передача мяча.				
42	Правила перехода. Подача двумя руками снизу. Прием мяча в стойке над собой.	1			6.02
43	Правила подачи снизу. Прием мяча снизу в стойке. Верхняя передача. Броски мяча через сетку.	1			9.02
44	Подача двумя руками снизу. Передача мяча над собой и через сетку.	1			13.02
45	Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой и чрез сетку. Ловля мяча через сетку.	1			16.02
46	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу над собой. Игра пионербол (волейбол).	1			20.02
47	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу над собой. Учебная игра пионербол.	1			27.02
48	Подача мяча. Бросок мяча в нападении через сетку. Прыжки	1			1.03
49	Подача мяча. Бросок мяча в нападении через сетку. Прыжки с имитацией.	1			5.03
50	Футбол. Инструктаж техники	1			12.03

	безопасности. Передвижения игрока. Индивидуальные упражнения с мячом. ОФП				
51	«Права личности и уважение прав других». Ведение мяча. Остановка мяча стопой. ОФП	1			15.03
52	Перемещения. Удар мяча внутренней частью стопы. Остановка мяча.	1			19.03
53	Прижатие мяча стопой после передачи. Удар по мячу. Остановка мяча. ОФП	1			22.03
54	Беговые упражнения. Ведение мяча «змейкой». Передача мяча. Правила назначения углового удара. ОФП	1			2.04
55	Выполнение контрольных упражнений в игре футбол: подбивание мяча, приемы игры.	1			5.04
56	Оказание первой помощь при травмах. Кроссовый бег с переходом на шаг.	1			9.04
57	Бег с преодолением препятствий Метание мяча с 3 шагов разбега.	1			12.04
58	Эстафетный бег. Правила эстафетного бега. Метание мяча в вертикальную цель.	1			16.04

59	Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча в движущуюся цель.	1			19.04
60	Прыжок в высоту с разбега. Метание с разбега.	1			23.04
61	Сдача контрольных нормативов	1			26.04
62	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов. Физическая подготовка	1			3.05
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			7.05
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты	1			14.05
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты	1			17.05
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			21.05

67	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1			24.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0	

