

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято
на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "31" августа 2023 г.

Введено
в действие приказом
№ 121 – О от "31"августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова



Рабочая программа
по предмету АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 5 КОРРЕКЦИОННОГО класса
2 ч. в неделю; 68 ч. в год
Составитель: Пенькова В.А., учитель физической культуры

Согласовано:
Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина
Рассмотрено:
на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2023 г.
Руководитель ШМО: М.Г. Шарипова

Альметьевск – 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;

Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); (Вариант 6.3)

• Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАОП УО(ИН)), утвержденной Министерством просвещения РФ, приказ от 24.11.2022 г. № 1026;

• Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;

• Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;

• Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Адаптивная 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.

Рабочая программа по учебному предмету «**Адаптивная физическая культура**» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФАОП УО (ИН) (вариант 6.3)

Программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (1) и 1-4 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 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, самоагgressия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей,уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

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, комплекс корректирующих 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, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Параолимпийском движении, 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 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.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов (2 урока в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Вид программного материала	Количество часов
		5 класс
1.	Гимнастика	9
2.	Лёгкая атлетика	13
3.	Лыжная и конькобежная подготовка	13
4.	Подвижные игры	3
5.	Спортивные игры	16
6.	Теоретические сведения	15
	Итого	68

Календарно – тематическое (поурочное) планирование -5 класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				план	факт
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Общеразвивающие упражнения.	Знать требования инструкций. Устный опрос	https://multiurok.ru/	05.09	
2	Обучение технике низкого старта. Развитие общей выносливости.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	https://multiurok.ru/	06.09	
3	Закрепление технике низкого старта. Упражнения на развитие быстроты.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	https://multiurok.ru/	12.09	

4	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. ОРУ на развитие силы.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	https://multiurok.ru/	13.09	
5	Обучение технике спортивной ходьбы. ОРУ на развитие силы.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	https://multiurok.ru/	19.09	
6	Броски и толчки набивных мячей. Упражнения на развитие ловкости.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	https://multiurok.ru/	20.09	
7	Метание малого мяча на дальность. Упражнения на формирование осанки.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	https://multiurok.ru/	26.09	
8	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 сек.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	https://multiurok.ru/	27.09	
9	Метание малого мяча с выполнением бросковых шагов.	Специальные беговые упражнения	https://multiurok.ru/	03.10	
10	Закрепление технике метание мяча с 2-3 шагов. Сгибание и разгибание рук в упор лёжа.	Корректировка техники бега	https://multiurok.ru/	04.10	
11	Перемещение бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	https://multiurok.ru/	10.10	
12	Ходьба на носках. Гимнастика для глаз, упражнения в расслаблении мышц	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	https://multiurok.ru/	11.10	
13	Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	https://multiurok.ru/	17.10	
14	Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся	Теоретические сведения.	https://multiurok.ru/	18.10	
15	Начать обучать технике ведения мяча. Упражнения на формирование осанки.	Корректировка техники ведения мяча.	https://multiurok.ru/	24.10	
16	Ведение мяча на месте, отбор мяча. Комбинации из освоенных элементов игры в баскетбол.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	https://multiurok.ru/	25.10	
17	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей — деятельности.	Легкая атлетика. Теоретические сведения	https://multiurok.ru/	07.11	
18	Техника безопасности при прыжках в длину.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	https://multiurok.ru/	08.11	
19	Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.	Теоретические сведения	https://multiurok.ru/	14.11	
20	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	https://multiurok.ru/	15.11	
21	Техника прыжка в высоту способом «перекат».	Корректировка техники выполнения	https://multiurok.ru/	21.11	

	Упражнения для формирования свода стоп их подвижности и опороспособности	упражнений. Индивидуальный подход		
22	Техника прыжка в длину способом «оттолкнув ноги». Упражнения с гимнастической скакалкой	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	https://multiurok.ru/	22.11
23	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов. Упражнения на формирование шаговых движений. Упражнения в расслаблении мышц	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	https://multiurok.ru/	28.11
24	Развитие гибкости. Упражнения на расслабление мышц.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	29.11
25	Ходьба в разном темпе, с изменением направления. Упражнения в расслаблении мышц	Ходьба с ускорением и замедлением	http://fizkultura-na5.ru	05.12
26	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	06.12
27	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	12.12
28	Гимнастическая полоса препятствий.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	13.12
29	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике.	Гимнастика. Теоретические сведения	http://fizkultura-na5.ru	19.12
30	Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	20.12
31	Нижняя подача мяча. Комплекс корrigирующих упражнений мышц спины, живота.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная	http://fizkultura-na5.ru	26.12
32	Стойки и передвижения волейболиста. Комплекс корrigирующих упражнений для позвоночника	Дозировка индивидуальная Уметь демонстрировать технику.	http://fizkultura-na5.ru	27.12
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Упражнения для формирования шаговых движений.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	09.01
34	Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма	Лыжная подготовка. Теоретические сведения	http://fizkultura-na5.ru	10.01
35	Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	16.01
36	Обучение попеременному двухшажному ходу с использованием ИКТ. Упражнения для формирования плоскостопии.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	17.01
37	Одновременно бесшажный ход с использованием	Уметь выполнять технику способов	http://fizkultura-na5.ru	23.01

	ИКТ. Упражнения для формирование равновесия.	передвижения на лыжах		
38	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов. Катание на лыжах и санях.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	24.01
39	Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе с инпользованием ИКТ. Физические упражнения для коррекции ходьбы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	30.01
40	Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Упражнения для формирование шаговых движений.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	31.01
41	Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе с использованием ИКТ. Упражнения для формирование равновесия.	Уметь выполнять технику способов Передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	06.02
42	Второй скользящий шаг с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе с использованием ИКТ. Упражнения для формирование правильной осанки.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fiskult-ura.ucoz.ru	07.02
43	Начать обучать Торможение «плугом» с использованием ИКТ. Дыхательные упражнения.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fiskult-ura.ucoz.ru	13.02
44	Занятия на коньках как средство закаливания организма.	Конькобежная подготовка Теоретические сведения.	http://fiskult-ura.ucoz.ru	14.02
45	Стойка конькобежца. Бег по прямой.	Уметь выполнять технику способов передвижения на коньках	http://fiskult-ura.ucoz.ru	20.02
46	. Бег по прямой и на поворотах. Дыхательные упражнения.	Уметь выполнять технику способов передвижения на коньках	http://fiskult-ura.ucoz.ru	21.02
47	Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.	Уметь выполнять технику способов передвижения на коньках	http://fiskult-ura.ucoz.ru	27.02
48	Упражнения для формирование шаговых движений.	Уметь выполнять технику способов передвижения на коньках	http://fiskult-ura.ucoz.ru	28.02
49	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fiskult-ura.ucoz.ru	05.03
50	Обучение технике ведение мяча. Упражнения на формирование осанки.	Уметь демонстрировать упражнения	http://fiskult-ura.ucoz.ru	06.03
51	Обучение технике броска мяча.	Уметь демонстрировать технику.	http://fiskult-ura.ucoz.ru	12.03
52	Подвижная игра «Подай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	http://fiskult-ura.ucoz.ru	13.03

53	Обучение ловли и передачи мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fiskult-ura.ucoz.ru	19.03	
54	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	http://fiskult-ura.ucoz.ru	20.03	
55	Комплекс упражнений на развитие моторики. Игры с элементами ОРУ	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	http://spo.1september.ru/urok	02.04	
56	Коррекционные игры	Игры с прыжками	http://spo.1september.ru/urok	03.04	
57	Упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса. Подвижные игры на основе баскетбола	Корректировка техники.	http://spo.1september.ru/urok	09.04	
58	Преодоление препятствий. Эстафета с ведением мяча	Уметь демонстрировать физические кондиции	http://spo.1september.ru/urok	10.04	
59	Упражнения на формирование осанки. Учебные игры на основе волейбола	Уметь демонстрировать физические кондиции	http://spo.1september.ru/urok	16.04	
60	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений	Уметь демонстрировать физические кондиции	http://spo.1september.ru/urok	17.04	
61	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Игры (эстафеты) с мячами	Уметь демонстрировать технику в целом.	http://spo.1september.ru/urok	23.04	
62	Настольный теннис. Теоретические сведения.	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	http://spo.1september.ru/urok	24.04	
63	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа.	Настольный теннис. Подачи настольный теннис	http://spo.1september.ru/urok	30.04	
64	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры	Уметь выполнить подачи	http://spo.1september.ru/urok	07.05	
65	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры	Уметь владеть с ракеткой.	http://spo.1september.ru/urok	08.05	
66	Специальные упражнения и технические действия без мяча. Преодоление препятствий	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	http://spo.1september.ru/urok	14.05	
67	Закрепление технике ловли и передачи мяча на месте и в движении.	Уметь применять в игре защитные действия	http://spo.1september.ru/urok	15.05	
68	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Эстафетный бег	Уметь применять в игре защитные действия	http://spo.1september.ru/urok	21.05	
68	Развитие координационных способностей. Бег с преодолением препятствий (резервный урок)	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	http://spo.1september.ru/urok	22.05	

Критерии оценивания подготовленности учащихся по Адаптивной физической культуре

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» не ставится

Приложение 1

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Лист согласования к документу № 121-о от 31.08.2023

Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор

Согласование инициировано: 03.10.2023 11:37

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 03.10.2023 - 11:37	-