

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



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 7A5D270E6E8775654C6A044F1A8F63E7
Владелец: Мартынова Лилия Равиловна
Действителен с 03.10.2022 до 27.12.2023

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) (ФАООП 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) ФАООП 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, самоагрессия, 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 даст 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 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, Параолимпийском 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 тренажёрным 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 техники 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 техники 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 корригирующих упражнений мышц спины, живота.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная	http://fizkultura-na5.ru	26.12	
32	Стойки и передвижения волейболиста. Комплекс корригирующих 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 использованием 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. Поддачи 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


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**

N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 03.10.2023 - 11:37	-