

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Школа № 75».

Рассмотрена на заседании МО учителей
общеучебных дисциплин
ГКОУ УР «Школа № 75»
Протокол от 30.05.23 г. № 2

Принята на заседании педагогического
совета ГКОУ УР «Школа № 75»
Протокол от 31.05.2023 г. № 5

Утверждена
Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»
от 07.06.2023 г. № 155/01 – 03



**Программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»**

(вариант 1)
обучающихся с нарушением
опорно – двигательного аппарата

5 класс

Рабочая программа по учебному предмету
"Адаптивная физическая культура"
5 класс

1. Пояснительная записка

Рабочая программа адресована обучающимся с нарушением опорно-двигательного аппарата легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1).

Главная цель: изучения предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации

Задачи: изучения курса "Адаптивная физическая культура" 5 класса:

- 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;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

Специальные задачи: укрепление здоровья, работоспособность и развитие физических способностей.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Специфика обучения - подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими, обусловленными возрастным составом обучаемых;

Для достижения поставленных задач, используются следующие **методы обучения:**

- наглядные;
- словесные;
- практические.

Формы организации учебной деятельности:

- групповая;
- индивидуальная;
- тренировочная;
- игровая;

Используемые средства обучения:

- технические;
- вербальные;
- визуальные.

3. Описание места учебного предмета.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю). В целях контроля в 5 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30м, прыжкам в длину и с места, челночного бега 3x10м, подтягивание, гибкость.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

№	Критерии	Индикаторы
1	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину	Начальные представления о символах государства, области, города, района, школы. Уважительное отношение к государственной символике.
		Начальные представления о героических страницах истории России
		Выполнение поручений в семье, в школе.
2	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	Умение понимать, что можно и что нельзя (в быту, в еде, в приеме лекарств и т.п.)
		Умение рассказать о себе (ФИО, имена родителей, адрес дома и школы, каким маршрутом добраться и т.д.).
		Умение ориентироваться в классе, школе (знать, где классный кабинет, учителя, столовая, расписание уроков и т.д.)
3	Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни	Участие в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы
4	Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия	Элементарные знания правил коммуникации
		Способность обращаться за помощью
		Умение выразить свои намерения, пожелания, опасения, благодарность, сочувствие.
5	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности	Принятие и осознание социальной роли ученика
		Знание правил поведения в школе, прав и обязанностей ученика
		Соблюдение правил внутришкольной жизни
		Ориентация на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания
		Положительное отношение к школе и обучению
		Проявление познавательной активности и заинтересованности на уроках
Проявление старательности и добросовестности в учебе		
6	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Почтительное отношение к родителям и близким, уважительное отношение к взрослым
7	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Посещение культурных центров (кино, театр, концерты, выставки, музеи, парки и т.п.)
		Опрятность в одежде и аккуратность в делах
		Участие в занятиях художественным творчеством
8	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Знание и соблюдение норм культурного поведения, Наличие культурных привычек

9	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	Соблюдение режима дня, умение распределять время отдыха и учебных занятий
		Соблюдение санитарно-гигиенических правил ухода за собой
		Регулярные занятия физкультурой и спортом
		Элементарные знания основ здорового образа жизни
		Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях
		Проявление бережного отношения к книгам
		Бережное отношение к школьному имуществу

Предметные результаты.

	Минимальный уровень	Достаточный уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none">- Правила профилактики травматизма,- комплексы физических упражнений (под руководством учителя), направленные на развитие основных физических качеств человека;- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;- особенности выбора спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;	<ul style="list-style-type: none">- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок;- ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
Уметь	<ul style="list-style-type: none">- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;- метать мяч в горизонтальную цель.- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.- подготовки мест для занятий физической культурой;- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах,);	<ul style="list-style-type: none">- 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.- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов

5. Содержание учебного предмета.

№	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика.	Теоретические сведения.	1
		Практический материал. Ходьба. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Комбинированные упражнения	15
2.	Гимнастика.	Теоретические сведения.	1
		Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелазание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. Упражнения с набивными мячами. Лазанье по гимнастической стенке.	8
3.	Спортивные игры.	Теоретические сведения.	1
	Бадминтон Волейбол Настольный теннис Баскетбол	Расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре. Правила игры. Стойки игроков, передачи, удары. Судейство. Жонглирование.	31
4.	Лыжная подготовка	Теоретические сведения	1
		Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	9
5.	Подвижные игры	Правила игры. Техника безопасности во время игр.	2
		Итого	68ч

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ раздела	Название раздела	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1.	Лёгкая атлетика	1. ИОТ и ТБ на уроках легкой атлетики. Основы знаний. 2. Чередование бега и ходьбы 3. Кроссовый бег по слабопересеченной местности 4. Бег на короткие дистанции 5. Бег на длинные дистанции 6. Прыжок в высоту способом «перекат». Подвижные игры 7. Прыжок в высоту способом «перекат» 8. Бросок набивного мяча. 9. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги» 10. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги» 11. Прыжки с высоты с мягким приземлением 12. Эстафетный бег. 13. Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. 14. Метание. Подвижные игры 15. Метание 16. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	ИОТ и ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба) Прыжки в высоту способом перешагивание. Броски мяча на дальность. Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета); Прыжки способом перешагивание и согну ноги. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета); Метание с места, дальность, в цель.
2.	Гимнастика	1. ИОТ и ТБ на уроках гимнастики. 2. Строевая подготовка. Акробатика. 3. Акробатика. Опорный прыжок. 4. Опорный прыжок. Висы и упоры. 5. Висы и упоры. Равновесие. 6. Равновесие. Лазание по гимнастической стенке. 7. Лазание по гимнастической скамейке. 8. Силовая подготовка.	ИОТ и ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными

			<p>и разноимёнными движениями рук.</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, с гимнастическими палками, гантелями.</p> <p>Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p> <p>Перекаты в положении лежа в разные стороны. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 25-30 см, по гимнастической скамейке.</p> <p>Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Упор в положении присев и лежа на матах. Вис на согнутых руках. Вис на левой и правой руке. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.</p>
--	--	--	--

3.	<p>Баскетбол</p> <p>Бадминтон</p> <p>Настольный теннис</p> <p>Волейбол</p>	<p>1.ИОТ и ТБ на уроках баскетбола. Правила игры. Основы знаний.</p> <p>2.Стойки и передвижения, остановки.</p> <p>3.Прием и передача мяча на месте и в движении</p> <p>4.Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места</p> <p>5.Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места</p> <p>6.Бросок в движении после ведения</p> <p>7.Бросок в движении после ведения</p> <p>8.Учебная игра.</p> <p>9.ИОТ и ТБ на уроках настольного тенниса.</p> <p>10.Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите</p> <p>11.Набивание мяча на двух сторонах ракетки. Удары по мячу.</p> <p>12.Удары по мячу. Прямая подача.</p> <p>13.Удары по мячу. Прямая подача.</p> <p>14.Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат</p> <p>15.Подача мяча. Удар подрезкой.</p>	<p>ИОТ и ТБ на уроках баскетбола. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.</p> <p>Передвижение левым правым боком, остановки прыжком, прыжки под кольцом.</p> <p>Жонглирование мячом.</p> <p>Передачи в парах на месте и в движении. Передача двумя руками от груди, стенки и от пола.левой и правой рукой по очереди. Передача из-за головы.</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении. Ведение по залу с обводкой партнера. Броски мяча с места в кольцо на количество раз. Бросок мяча в движении после ведения.</p> <p>Броски с точек.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам. Судейство.</p> <p>История развития бадминтона.</p>
----	--	--	--

		<p>16.ИОТ и ТБ на уроках бадминтона. 17.Игровые стойки в бадминтоне. 18.Передвижения по площадке. 19.Техника выполнения подач 20.Техника выполнения ударов 21.Высоко-далекая подача 22.Удары открытой и закрытой стороной ракетки 23.Удары открытой и закрытой стороной ракетки. 24.Учебная игра. 25.ИОТ и ТБ на уроках волейбола 26.Стойки и перемещения. Прием снизу двумя руками 27.Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. 28.Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу. 29.Стойки в сочетании с перемещениями. Нижняя прямая подача 30.Верхняя прямая подача. 31. Верхняя прямая подача. 32.Учебная игра</p>	<p>Техника передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи. Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. При подаче ракетка движется снизу и сбоку вверх, не поднимаясь в момент удара по волану выше пояса. подача с круговым замахом ракеткой. Ракетку держать как топорик, которым собираются обтесывать колышки. Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Удар справа. Выполнение упражнения в парах. Игра через сетку в парах по правилам бадминтона. История развития волейбола. Правила поведения во время занятий. Техника передвижений, остановок, ускорений, стойка волейболиста. Нижняя прямая подача в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах, на месте. Передача через сетку. Приемы мяча снизу над собой. Прием мяча двумя руками снизу, сверху. Жонглирование мячом (снизу, сверху)</p>
--	--	--	---

			<p>Судейство. Игра по упрощенным правилам. Подвижные игры на закрепление изученного материала.</p> <p>Уметь вести счет. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите. Правила игры. Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите. Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу.</p> <p>Удары по мячу. Прямая подача. Удары по мячу. Прямая подача. Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат</p> <p>Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат</p> <p>Подача мяча. Удар подрезкой.</p>
4.	Лыжная подготовка	<p>1.ИОТ и ТБ на уроках лыжной подготовки. Основы знаний</p> <p>2.Стойка лыжника. Попеременный двухшажный ход.</p> <p>3.Попеременный двухшажный ход.</p> <p>4.Бесшажный ход</p> <p>5.Бесшажный ход</p> <p>6.Подъемы и спуски</p> <p>7.Подъемы и спуски</p> <p>8.Торможения и повороты на месте.</p> <p>9.Торможения и повороты на месте.</p> <p>10.Совершенствование лыжных ходов, подъемов и спусков</p>	<p>Практический материал. Имитация передвижения на лыжах. Выполнение различных стоек лыжника. Передвижение с палками и без палок</p> <p>Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).</p> <p>Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Выполнение поворотов переступанием и торможений на месте и в движении.</p>
5.	Подвижные игры	<p>1.Правила поведения во время подвижных игр.</p> <p>2.Игра «Пионербол»</p>	<p>Соблюдение всех мер безопасности. Уметь вести счет во время игры.</p>

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Учебники	Методические и учебные пособия	Дидактический материал	Электронные пособия	Другое
	Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью)	Бутин И.М. Уроки физической культуры. – Просвещение, 1988. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с.	Фото и видеоматериалы по легкой атлетике. http:// fizkultura-na5.ru олимпиады, кроссворды, комплексы упражнений для развития физических качеств	Журнал: Физкультура в школе.
	Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Воронковой В.В.	Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры. Пособие для учителя физкультуры. – 2003.	Фото и видеоматериалы по футболу, баскетболу, бадминтону, теннису, регби, волейболу.	Физкультура и спорт, энциклопедия баскетбольных, волейбольных, футбольных упражнений
	Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. Синельникова.- Омск, Сиб. ГАФК, 1999	Дулин А.Л. Баскетбол в школе.1996г. Г.Пинхолстер 1973г- гимнастика.	Фото и видеоматериалы по гимнастике. festival.1september.ru дополнительные материалы о методике, приемах и методах обучения технике акробатических упражнений, техники легкоатлетических упражнений, о тактике игре в баскетболе и волейболе	Журнал: физкультура и спорт, энциклопедия баскетбольных, волейбольных, футбольных упражнений.

