

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)

5 класс

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

1. Пояснительная записка

Рабочая программа адресована обучающимся с 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 3х10м, 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 внутри школьной 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	Соблюдение режима дня, умение распределять

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

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 перелезание, 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. Метание мяча в вертикальную цель 5. Бег на короткие дистанции 6. Бег на длинные дистанции 7. Прыжок в высоту способом «перекат» 8. Прыжок в высоту способом «перекат» 9. Подвижные игры. 10. Бросок набивного мяча. 11. Тройной прыжок 12. Ходьба с преодолением препятствий 13. Спринтерский бег 30 м. 14. Эстафетный бег. 15. Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий 16. Бег по пересеченной местности. 17. Подвижные игры 18. Метание с места. 19. Метание мяча в цель. 20. Метание на дальность. 21. Ходьба в чередовании с бегом 22. Ходьба в чередовании с бегом 23. Ходьба шеренгой закрытыми глазами 24. Ходьба шеренгой закрытыми глазами 25. Ходьба шеренгой закрытыми глазами 26. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги» 27. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги» 28. Прыжок в длину способом «перешагивание»	ИОТ и ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба) Прыжки в высоту способом перешагивание. 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); подпрыгивание вверх на небольшое возвышение. 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)

		<p>29.Прыжки с высоты с мягким приземлением.</p> <p>30. Прыжки с высоты с мягким приземлением</p> <p>31.Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия.</p> <p>32. Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия.</p> <p>33. Подвижные игры с элементами Легкой атлетики.</p>	<p>с захватом или касанием висящего предмета); подпрыгивание вверх на небольшое возвышение.</p> <p>Броски и ловля малых мячей.</p>
2.	Гимнастика	<p>1.ИОТ и ТБ на уроках гимнастики.</p> <p>2.Строевая подготовка</p> <p>3.Строевая и силовая подготовка.</p> <p>4.Акробатика</p> <p>5.Акробатика</p> <p>6.Опорный прыжок.</p> <p>7.Опорный прыжок.</p> <p>8.Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>9.Лазание по гимнастической скамейке</p> <p>10.Равновесие</p> <p>11.Равновесие</p> <p>12.Висы и упоры</p> <p>13.Висы и упоры</p> <p>14.Переноска грузов и передача предметов.</p> <p>15.Опорный прыжок.</p> <p>16.Опорный прыжок.</p> <p>17.Акробатика</p> <p>18.Акробатика</p> <p>19.Вис на согнутых руках</p> <p>20.Подъем и выход силой.</p> <p>21.Подтягивание в висе.</p> <p>22.Силовая подготовка</p>	<p>ИОТ и ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний.</p> <p>Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам.</p> <p>Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными 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 правой руке. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.</p> <p>Перенос набивного мяча различными способами.</p>

3.	Баскетбол Бадминтон Настольный теннис Волейбол	<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>16.ИОТ и ТБ на уроках бадминтона.</p> <p>17.Игровые стойки в бадминтоне.</p> <p>18.Передвижения по площадке.</p> <p>19.Техника выполнения подач</p> <p>20.Техника выполнения ударов</p> <p>21.Высоко-далекая подача</p> <p>22.Удары открытой и закрытой стороной ракетки</p> <p>23.Удары открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>24.Учебная игра.</p> <p>25.ИОТ и ТБ на уроках волейбола</p> <p>26.Стойки и перемещения. Прием снизу двумя руками</p> <p>27.Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.</p> <p>28.Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.</p> <p>29.Стойки в сочетании с перемещениями. Нижняя прямая подача</p> <p>30. Нижняя прямая подача</p> <p>31. Верхняя прямая подача.</p> <p>32. Верхняя прямая подача.</p> <p>33.Учебная игра</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>Техника передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.</p> <p>Стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.</p> <p>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.</p> <p>При подаче ракетка движется снизу и сбоку вверх, не поднимаясь в момент удара по волану выше пояса. подача с круговым замахом ракеткой.</p> <p>Ракетку держать как топорик, которым собираются обтесывать колышки.</p> <p>Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением.</p> <p>Техника выполнения</p>
----	---	--	---

		<p>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) Судейство. Игра по упрощенным правилам. Подвижные игры на закрепление изученного материала. 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. Удары по мячу. Прямая подача. Удары по мячу. Прямая подача. Прямая подача справа, слева. Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат</p> <p>Подача мяча. Удар подрезкой.</p>
--	--	--

4.	Лыжная подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1.ИОТ и ТБ на уроках лыжной подготовки 2.Стойка лыжника. Попеременный двухшажный ход. 3.Попеременный двухшажный ход. 4.Бесшажный ход 5.Бесшажный ход 6.Подъемы и спуски 7.Подъемы и спуски 8.Торможения и повороты на месте. 9.Торможения и повороты на месте. 10.Совершенствование лыжных ходов, подъемов и спусков 	<p>Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Поворотов</p>
5.	Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1.Правила поведения во время подвижных игр. 2 Игра «Снайпер» 3.Игра «Пионербол» 	<p>Соблюдение всех мер безопасности. Уметь вести чет во время игры.</p>

7. Описание материально-технического обеспечения

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.

