

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА НИКОЛАЯ
СТЕПАНОВИЧА ДОРОВСКОГО С. ПОДБЕЛЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПОХВИСТНЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Проверено
Зам. директора по УР

(подпись) (Сухорукова Т.В.)
« ____ » _____ 20 ____ г.

Утверждено
приказом № 135 - од
от « 31 » августа 2023 г.

Директор _____
(подпись) (Уздяев В.Н.)

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Адаптивная физическая культура

Класс 5

Общее количество часов по учебному плану 17

Составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по адаптивной физической культуре
(наименование предмета)

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов
(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 30 » 08 20 23 г.

Руководитель МО _____
(подпись) (Резачкина С.И.)

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы, оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. У многих учащихся с интеллектуальной недостаточностью замечено отставание в росте, весе непропорциональное телосложение и т.д. Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры. Учитель физкультуры должен хорошо знать потенциальные возможности каждого ученика; специфику каждого нарушения.

Программа ориентирована на решение следующих задач:

5 класс

- укрепление здоровья, формирование навыков правильного дыхания и осанки;
- формирование двигательных умений и навыков;
- коррекция и развитие чувства темпа и ритма, координации движения;
- усвоение речевого материала, изучаемого на уроках;
- формирование гигиенических навыков, умения соблюдать ТБ на уроках физкультуры;
- формирование умения владеть своими эмоциями;
- воспитание потребности заниматься спортом;
- воспитывать дисциплинированность, силу воли. Данная программы составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей учащихся с нарушениями интеллекта в возрасте 7-12 лет.

Срок реализации данной программы 1 год. Программа ориентирована для обучения учащегося 5 класса в соответствии с комплектованием на 2023-2024 учебный год.

В соответствии с учебным планом для специальных (коррекционных) учреждений на 2023-2024 учебный год нагрузка по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе составляет 0,5 часа в неделю, 17 часов в год.

В программу включены следующие разделы: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры». При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применение сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях.

Личные и предметные результаты освоения

Результаты освоения программного материала оцениваются так же по личностным и

предметным результатам.

Личностные результаты: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные результаты: знание и соблюдение ТБ на занятиях по физической культуре, развитие потребности заниматься физкультурой и спортом в свободное от занятий время.

5 класс (0,5 часа в неделю, 17 часов в год)

Основы знаний Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Легкая атлетика (8,5 часов)

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. Спортивная ходьба.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Челночный бег до 30 м. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.

Гимнастика (3,5 часа)

Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

Дыхательные упражнения. Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

Упражнения в расслаблении мышц. Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полу приседе с

расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор, лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и на снарядах:

С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах. С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения (элементы, связки). Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине, перекувы, группировка.

Лазание и перелезание. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м), лазание по веревочной лестнице. Лазание по канату способом в три приема до 4 м (мальчики).

Упражнения на развитие равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами

мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по скамейке с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, Прыжок через козла ноги врозь.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место.

«Подвижные и спортивные игры (5 часов)»

Пионербол: Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол: Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Флорбол: ТБ и правила игры в флорбол. Расстановка игроков. Ведение мяча в парах. Передача паса в двойках, тройках, четверках. Способы обводки игрока и защиты ворот.

Бадминтон. Основные правила и ТБ игры в бадминтон. Стойка игрока при приеме и передаче. Виды подачи волана. Учебная игра в парах.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает ориентацию на целевые приоритеты, учет возрастных особенностей обучающихся, ведущий вид деятельности, а так же их образовательные потребности и потенциальные возможности. Воспитательный потенциал урока реализуется через интеграцию получаемых знаний на уровень эмоционального переживания. Совокупность этих факторов в процессе организации обучения и воспитания обеспечивает: - установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся, способствующих позитивному восприятию учащимся требований и просьб педагога, привлечению его внимания к обсуждаемой на уроке (занятии) информации, активизации его познавательной деятельности; - побуждение школьника соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечение внимания школьника к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация его 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 ученику примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; - разработка уроков, экскурсий, направленных на практикоориентированный подход, расширение образовательного пространства школьного предмета, воспитание любви к природе, родному краю. Проведение уроков за пределами школы: в окружающем образовательную организацию лесном массиве, в детской библиотеке, школьном музее, на объектах социального. Включение в урок игровых элементов, которые помогают поддержать мотивацию ученика к получению знаний.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ Урока	Содержание урока	Кол-во Часов	Дата
Раздел «Легкая атлетика» (3 часа)			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт, бег с ускорением 10-15 м.	0,5	
2	Бег с ускорением 30м. Скоростной бег. Бег 30 м. на результат	0,5	
3	Низкий старт. Стартовый разгон 4 по 10,15 м. Бег 30 м	0,5	
4	Бег на 500 м. Прыжки в длину с места.	0,5	
5	Прыжок в шаг с приземлением на обе ноги. Медленный бег до 3 минут.	0,5	
6	Метание мяча в цель с 5-6 м шагов. Метание мяча на дальность	0,5	
Раздел Гимнастика (3,5) часа			
7	Вводный урок. Т. Б. на уроках гимнастики. ОРУ сгиб, разгибание туловища за 30 мин.	0,5	
8	Строевые упражнения, Выполнение строевых команд ОРУ на гибкости. Опорный прыжок.	0,5	
9	ОРУ на гибкости. Опорный прыжок.	0,5	
10	О. Р. У. на мышцы плечевого пояса Выполнение упражнения «Стойка на лопатках».	0,5	
11	Строевые упражнения в движении.	0,5	
12	Кувырок в перёд, О. Р. У. на гибкость из положения сидя.	0,5	
13	О.Р.У. для позвоночника мышц, спины, живота.	0,5	
Раздел «Подвижные и спортивные игры» (5 часов)			
Баскетбол (1,5 часа)			

14	Инструктаж по технике безопасности во время игры в баскетбол. Стойка игрока.	0,5	
15	Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте.	0,5	
16	Ведение мяча на месте в средней и высокой стойке. Освоение техники ведения мяча(на месте, в движении).	0,5	
Спортивная игра пионербол (1,5 часа)			
17	Инструктаж по ТБ на рабочем месте при игре пионербол. Расстановка игроков. Основные правила игры.	0,5	
18	Ловля и передача мяча через сетку в парах. Передача мяча снизу двумя руками	0,5	
19	Корректирующие упражнения с элементами пионербола	0,5	
Подвижные игры (2 часа)			
20-21	Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Гуси лебеди»	1	
22-23	«Салки». «Догони меня» Игра «Болото»	1	
«Легкая атлетика» (5,5 часов)			
24	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	0,5	
25 26	Высокий старт, бег с ускорением 10-15 м.	0,5	
27	Бег с ускорением 30м. Скоростной бег.	0,5	
28	Подлезание на четвереньках под препятствия	0,5	
29	Ходьба с изменением темпа	0,5	
30	Ходьба по гимнастической скамейке	0,5	
31	Бег с изменением темпа	0,5	
32	Бег между мягкими модулями	0,5	
33	Прыжки с места	0,5	
34	Прыжки в высоту	0,5	
35	Прыжок в шаг с приземлением на обе ноги. Медленный бег до 3 минут.	0,5	

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;

- название снарядов и гимнастических элементов;
- понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- значение утренней зарядки;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- правила изучаемых игр.

Обучающиеся должны уметь:

- осуществлять построение и перестроение в шеренгу, колонну;
- лазать по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке, канату произвольным способом;
- выполнять опорный прыжок через гимнастического козла;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий;
- выполнять прыжки в длину с разбега;
- метать мяч в цель;
- осуществлять подъем «елочкой», «лесенкой», спуски в средней стойке;
- играть в подвижные игры.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/ п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			выс о- кий	выше средне го	средн ий	ниже средне го	ни з- ки й	вы со- ки й	выше средн его	средн ий	ниже средн его	ни з- ки й
1.	Прыжок в длину с места, см	1 2	187	174- 186	161- 173	145- 160	14 4	168	155- 167	142- 154	126- 141	12 5
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	1 2	10	8-9	6-7	4-5	3	16	13-15	8-12	5-7	4
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	1 2	25	21	18	15	12	18	15	12	10	7
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	1 2	12	11	10	9	8	10	9	8	7	6
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15	1 2	15	14	13	12	11	12	11	10	9	8

	сек., раз											
6.	Приседания за 30 сек., раз	1 2	25	23	21	19	17	20	19	18	17	16
7.	Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин., м	1 2	125 0	1150	1050	950	85 0	115 0	1050	950	850	75 0
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	1 2	37	32	27	22	17	32	27	22	17	12
9.	Прыжки со скакалкой за 20 сек., раз	1 2	45	37	29	21	14	50	40	32	25	15
10 .	Бросок набивного мяча 1 кг из- за головы в положении сидя, см	1 2	480	450	420	390	36 0	400	375	350	325	30 0