

Согласовано:

Заместитель директора по учебной работе

Л.И. Любимова Н.И. Любимова

«31» АВГУСТА 2023 г.

Утверждено:

приказом от «31» АВГУСТА № 340

Директор ГКОУ «Серафимовичская ШИ»

Р.В. Охрименко



Рабочая программа

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 5 «А» класс

(предметная область «Физическая культура») (вариант 1)

Разработчик: Лукьянов В.Н.

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Программа рассмотрена на заседании школьного методического объединения учителей младших классов

Протокол от «29» АВГУСТА 2023 г. № 1

Руководитель МО старших классов А.Шушпанова

Пояснительная записка

5 «А» класс (Вариант 1)

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ, утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026, Положением о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, факультативных и коррекционных курсов государственного казенного общеобразовательного учреждения "Серафимовичская школа-интернат", утвержденного приказом от 31.08.2023 г. № 370, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 государственного казенного общеобразовательного учреждения «школа-интернат». Серафимовичская

Количество учебных недель – 34

Количество часов в неделю – 2

Количество часов в год - 68

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Адаптивная физическая культура входит в содержание всех педагогических категорий дефектологии: воспитания, обучения, развития, коррекции, компенсации, социальной реабилитации и адаптации детей с особенностями психофизического развития. 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.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к адаптивной физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации. Обеспечение оптимального режима функционирования всех систем организма, укрепления духовных сил ребёнка для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование специальных знаний, умений и навыков в области адаптивной физической культуры;
- развитие жизненно необходимых двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о адаптивной физической культуре», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Коррекционные подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и висы; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; с правилами дыхания во время ходьбы и бега; с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств - средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и

быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Медленный бег до 4-5 минут. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, обруч, под сетку, между стоек и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Кроссовый бег по слабопересечённой местности.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя

двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Толкание набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами одной и двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Подвижные игры на лыжах с элементами биатлона.

Коррекционные подвижные игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.)

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча , построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием, с комплексом двигательных действий.

Учащиеся должны знать и уметь:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Во время обучения оценка по предмету «Адаптивная физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимся двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. Целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. При этом не является

принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении того или иного учебного предмета. В обучении центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся.

Для оценки уровня развития физических качеств и контроля учащихся эффективны различные тесты. Определяя уровень физической подготовленности школьников используются следующие тесты: зрительно - моторная координационная деятельность-бросок мяча в цель, на быстроту – бег на 10,20,30 м. с высокого старта, мелкую моторику- противопоставление пальцев рук, скоростно – силовую подготовленность – прыжки в длину с места, прыжок в высоту способом «перешагивание», на ловкость – челночный бег 3 по 10 м, на силу – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, а так же развитие выносливости – бег на 300,600, м.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока		Дата	
			план	факт
	1. раздел «Основы знаний».			
1-2	Основы техники безопасности и профилактики травматизма (инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на спортивной площадке и физкультурной зале) В разделе «Основы знаний» программный материал сообщается учащимся на уроках в течении учебного года.	2		
	2. раздел «Легкая атлетика».			

3-4	Обучение технике сочетания разновидностей ходьбы (на носках, пятках, спиной вперёд, в приседе, с закрытыми глазами, выпадами, перекатом с пятки на носок, выпадами, скрестным шагом, с выполнением движений рук.) Основы знаний.	2		
5-6	Обучение технике бега в равномерном темпе, с изменением направлений и преодолением препятствий. Овладение техникой спринтерского бега: История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Основы знаний.	2		
7-8	Обучение технике метания мяча на дальность, в вертикальную и движущуюся цель, высоте отскока: (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок и ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками. Основы знаний.	2		
9	Обучение технике прыжка в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков) Основы знаний.	1		
10	Обучение технике бега на короткие дистанции 30 м. 60 м. Челночный бег 3/10 м. Основы знаний.	1		
11	Обучение технике бега на средние дистанции . Кросс по слабопересеченной местности до 500 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Основы знаний.	1		
12	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту толчком двух ног к подвешанным предметам. Основы знаний.	1		
13	Обучение технике толкания набивного мяча с места одной рукой, сидя из-за головы. Способы физической деятельности (включая подготовку к выполнению норм ВФСК ГТО) Основы знаний.	1		
14	Обучение технике эстафетного бега по кругу, встречная. Основы знаний.	1		

15	Оценка уровня физического развития. Челночный бег. Прыжок в длину с места. Основы знаний.	1		
16	Оценка уровня физического развития. Бег 30 м. 60 м. Способы физкультурной деятельности (включая подготовку к выполнению норм ВФСК ГТО) Основы знаний.	1		
	3. раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика».			
17	История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Лазание и ходьба по гимнастической скамейке. Основы знаний.	1		
18	Лазание и висы на гимнастической стенке. Освоение и совершенствование висов и упоров: Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднятие прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения лёжа. Основы знаний.	1		
19	Общеразвивающие упражнения с обручами. Знания о физической культуре: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	1		
20	Обучение технике кувырка вперед, назад и стойки на лопатках. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Основы знаний.	1		
21	Общеразвивающие упражнения с мячами. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Основы знаний.	1		
22	Оценка уровня физического развития. Поднимание туловища из положения лёжа. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Основы знаний.	1		

23	Оценка уровня физической подготовленности. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Удержание тела в висе на перекладине. Основы знаний.	1		
4. раздел «Лыжная подготовка».				
24-25	Совершенствование техники выполнения ступающим и скользящим шагом с палками и без палок. Прохождение отрезков на время от 300 до 500 м. Правила поведения на лыжне. Основы знаний.	2		
26-27	Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками и без палок. Прохождение отрезков до 500 м. Основы знаний.	2		
28-29	Обучение технике одношажного хода. Прохождение отрезков от 500 м. Основы знаний.	2		
30-31	Обучение технике преодоления бугра и впадины. Прохождение отрезков от 500 м. Основы знаний.	2		
32-33	Обучение технике подъема на склон «лесенкой». Прохождение отрезков 1 до 1.5 км. Основы знаний.	2		
34-35	Обучение технике спуска со склона. Спуск в высокой и низкой стойке. Прохождение отрезков до 1.5 км. Основы знаний.	2		
36-37	Оценка уровня лыжной подготовки. Игры на лыжах. п/и «Ловкие лыжники», «Аист».» «Снайперы». Основы знаний.	2		
5. раздел «Коррекционные подвижные игры».				
38	Игры с бегом «Красная шапочка и волк», «Полет скворцов». Основы знаний.	1		

39	Игры с прыжками «Зайчики», «Не задень веревочку». Основы знаний.	1		
40	Игры с метанием, бросанием, передачей и ловлей. «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Попади в обруч», «Дружно в цель». Основы знаний.	1		
41	Игры на ориентировку в пространстве «Жмурки», «Сумей схватить». Основы знаний.	1		
42	Игры малой подвижности «Пробеги тихо», «Маяк». Основы знаний.	1		
43	Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает не летает». Основы знаний.	1		
44	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Слушай сигнал», «Совушка». Основы знаний.	1		
45-46	Пионербол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в пионербол. Подвижные игры на базе волейбола «Мяч через сетку» (подача с 2-3 м). Основы знаний.	2		
47	Пионербол. Приём и передача. Поддача. Учебная игра. Основы знаний.	1		
48-49	БАСКЕТБОЛ. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Обучение технике ведения, приёму и передачи мяча. Подвижные игры на базе баскетбола. Основы знаний.	2		
50-51	БАСКЕТБОЛ. Обучение технике броска мяча в корзину. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощённым правилам мини-	2		

	баскетбола. Подвижные игры на базе баскетбола. Основы знаний.			
52	Подвижные игры на развитие внимания и памяти. Основы знаний.	1		
53	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, взаимодействующие на различные группы мышц. Основы знаний.	1		
54	Специальные упражнения с набивными мешочками для коррекции движений и развития координационных способностей. Основы знаний.	1		
55	Ознакомление с техникой игры в настольный теннис. Обучение жонглированию, технике приёма и подачи. Учебная игра. Основы знаний.	1		
56	Ознакомление с техникой игры в бадминтон. Обучение технике подачи и приёму волана. Учебная игра. Основы знаний.	1		
57	Ознакомление с техникой игры в дартс. Техника безопасности. Стойка. Бросок дротика в цель. Основы знаний.	1		
2. раздел «Лёгкая атлетика».				
58	Обучение технике ходьбы с различным положением рук, свободному бегу с сохранением дистанции. Основы знаний.	1		
59	Обучение технике прыжков на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Обучение технике метания теннисного мяча в цель и на дальность. Основы знаний.	1		
60	Оценка уровня физической подготовленности. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Основы знаний.	1		

61	Оценка уровня физической подготовленности. Кросс по слабопересеченной местности до 500 м. Бег 30, 60 м. Основы знаний.	1		
62	Оценка уровня физической подготовленности. Челночный бег 3/10. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Основы знаний.	1		
5. раздел «Коррекционные подвижные игры».				
63-64	Подвижные игры на развитие и коррекцию координационных способностей. Основы знаний.	2		
65-66	ФУТБОЛ. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Техника ведения мяча по прямой, остановки мяча. Подвижные игры с элементами футбола. Основы знаний.	2		
67-68	ФУТБОЛ. Техника ударов по мячу. Подвижные игры «Школа мяча», «Охотники и утки». Основы знаний.	2		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Физкультура. Внеклассные мероприятия в школе. Видякин М.В. «Учитель», 2003, Бег, прыжки, метания. Ломан В., М-ФиС 1985, Спорт детям ФиС 1956, Детские подвижные игры М-Просвещение 1985.

Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья. Креминская М.М. ВЛАДОС.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Учебный инвентарь: маты гимнастические, перекладина пристеночная, скамейка гимнастическая, палки гимнастические, канат, мячи, обручи, лыжи с палками и креплениями, секундомер, кегли, скакалки, свисток.

