

областное государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»
г.Ульяновска

Рассмотрена и одобрена на М/О
учителей технологии и физической
культуры ОГКОУШ № 39
протокол № 1 от 30.08.2023
Кар- Карнаухова Е.В.

Утверждена
педагогическим советом
ОГКОУШ № 39
протокол № 1 от 30.08.2023
Директор школы
М.Н. Пономарева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
5 класс
для учащихся с умственной отсталостью
по учебному предмету «Адаптивная физкультура»
(вариант 2 , обучающиеся с РАС)
на 2023-2024 учебный год

Срок реализации : 1 год

Ульяновск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с расстройствами для учащихся с умственной отсталостью в умеренной, глубокой или тяжёлой степени, с множественными нарушениями развития.

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие 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.

Для решения поставленных задач у обучающихся данной категории необходим дифференцированный подход к построению который предполагает учет их особых

образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе учебного плана.

Содержание курса «Адаптивная физкультура» представлена следующими разделами: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся, необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

Место курса в учебном плане

На прохождение курса адаптивной физкультуры в 5 классе отводится по 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часа (34 учебные недели).

Планируемые результаты изучения курса

Предметные результаты по адаптивной физкультуре включают освоение обучающимися с умственной отсталостью в умеренной, глубокой или тяжёлой степени, с множественными нарушениями развития, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

по адаптированной культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: ходьба, прыжки и др.;
- принимают активное участие в подвижных играх со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

Разделы курса	Тема
Знания о физической культуре	Правила поведения на уроках адаптивной физкультуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

Гимнастика	<p>Теоретические сведения.</p> <p>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. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - упражнения для расслабления мышц; - упражнения для мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для укрепления мышц туловища. <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с флажками; - с малыми обручами; - с малыми мячами; - с большим мячом; - с набивными мячами (вес 2 кг); - упражнения на равновесие; - лазанье и перелазанье; - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> - переноска грузов и передача предметов; - прыжки.
Легкая атлетика	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Элементарные понятия о ходьбе, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы ; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, прыжков, метаний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Ходьба. Прыжки. Метание.</p>
Игры	<p>Теоретические сведения.</p> <p>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).</p> <p>Практический материал.</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Коррекционные игры - Игры с ходьбой; - Игры с прыжками; - Игры с лазанием; - Игры с метанием и ловлей мяча; - Игры с построениями и перестроениями; - Игры с элементами общеразвивающих упражнений; - Игры с бросанием, ловлей, метанием.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1-2	Техника безопасности и правила поведения на уроках	2		
3-4	Ходьба в медленном и быстром темпе. Ходьба в заданном направлении.	2		
5-6	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	2		
7-8	Прыжки в длину с места	2		
9-10	Перепрыгивание через препятствия	2		
11-12	Бросание мяча, ловля мяча	2		
13-14	Упражнения с набивными мячами	2		
15-16	Метание малого мяча в цель	2		
17-18	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	2		
19-20	Развитие ориентации в пространстве	2		
21-22	Развитие ловкости	2		
23-24	Развитие координации	2		
25-26	Подскоки на мячах-фитболах	2		
27-28	Прыжки с продвижением вперед	2		
29-30	Коррекционные игры	2		
31-32	Развитие выносливости	2		
33-34	Игровые упражнения на мячах фитболах	2		
35-36	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2		
37-38	Развитие координации	2		
39-40	Перелазание через мягкие модули	2		

41-42	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	2		
43-44	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	2		
45-46	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	2		
47-48	Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой	2		
49-50	Упражнения в лазанье по шведской стенке	2		
51-52	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	2		
53-54	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	2		
55-56	Коррекционные игры с метанием	2		
57-58	Прыжки с ноги на ногу - 10м.	2		
59-60	Развитие силы	2		
61-62	Развитие координации	2		
63-64	Развитие внимание	2		
65-66	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	2		
67-68	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра	2		
69-70	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	2		
71-72	Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй»	2		
73-74	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	2		
75-76	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами	2		
77-78	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему»	2		
79-80	Ходьба по линии на носках и пятках на	2		

	внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнение на осанку			
81-82	Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки.	2		
83-84	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	2		
85-86	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	2		
87-88	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	2		
89-90	Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	2		
91-92	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».	2		
93-94	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	2		
95-96	Сбивает предметы большим (малым) мячом.	2		
97-98	Прыгает на двух ногах на месте (с продвижением вперед). Прыгает на одной ноге на месте (с продвижением вперед)	2		
99-100	Бегают в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бегают с изменением направления движения	2		
102	Ходит в умеренном (медленном, быстром) темпе.	2		

Обеспечение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает:

печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;

дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте;

учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;

модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять задания по показу и по словесной инструкции
- Двигаться по залу в заданном направлении с разной скоростью с препятствиями и без них
- Выполнять различные прыжки на месте и через предметы
- Ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр
- Выполнять упражнения с мячом, в том числе метание в цель
- Должен знать название снарядов и такие слова как «шеренга», «колонна», «круг»

