

Филиал
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«СОШ п. Белоглинный» «Школа с. Солянка»
Озинского района Саратовской области

«Согласовано»
Руководитель ШМО
Редько А.
Протокол № 1 от
«30» 08 2022г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
Балмулдинова Р.Н.
«31» 08 2022г.

«Утверждено»
Директор
МОУ «СОШ п. Белоглинный»
Абрахманова Л.В.
Приказ № 1
от 31 08 2022г.



АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АДАптиРОВАННАЯ ФИЗКУЛЬТУРА
5а класс

Бавтюк Анна Павловна

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«30» 08 2022г.

2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), авторской программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы под редакцией В. В. Воронковой. М., Гуманитарный издательский центр «Владос», 2022 год. Автор курса В.М. Мозговой

Важной стороной физической культуры личности является устойчивый интерес к физкультурным и спортивным занятиям, который необходимо формировать и поддерживать на уроках физической культуры и в процессе других форм физического воспитания, предъявляя учащимся систему обязательных учебных требований и создавая условия для их выполнения.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание учебного курса

Содержание программы

5 класс

Гимнастика и акробатика (4 ч).

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

-упражнения на осанку;

- дыхательные упражнения;

- упражнения в расслаблении мышц;

основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;

развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (4ч час).

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.

Лыжная подготовка (3 час).

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом".

Подвижные и спортивные игры (6ч часов).

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
- Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
- Активно включаться в общепользую социальную деятельность;
- Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке

головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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.

Класс	Обучающиеся должны <i>знать</i> :	Обучающиеся должны <i>уметь</i> :
5 класс	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка</p> <p>фазы прыжка в длину с разбега</p> <p>фазы прыжка в высоту.</p> <p>расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.</p> <p>правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.</p> <p>правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!» «Направо!»</p> <p>как бежать по прямой и по повороту</p>	<p>выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м.;</p> <p>выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м.</p> <p>прыгать в высоту способом «перешагивание» с 6-12 шагов разбега</p> <p>подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.</p> <p>вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.</p> <p>выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя, выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости, выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.</p> <p>координировать движение рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м; бежать в быстром темпе до 100 м.</p>

Познавательные УД

- пользоваться учебниками, словарями; находить ответы на вопросы;
- извлекать информацию, представленную в разных формах (сплошной текст, иллюстрация);
- устанавливать причинно-следственные связи;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; осуществлять анализ и синтез;
- составлять план к прочитанному произведению; на основе плана представлять героев, событие.
- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УД

- Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,
- Использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- Использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные УД:

- Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Гимнастика и акробатика (4ч).

Лёгкая атлетика (4ч).

Лыжная подготовка (3ч).

Подвижные и спортивные игры (6ч).

№ урока	№ урока в теме	Темы уроков	Тип урока	Цифровые ресурсы	Домашнее задание	Дата	
						План	Факт
Гимнастика и акробатика (4ч).							
1	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения.	КУ		Ходьба под счет.	05.09-09.09 12.09 -16.09	
2	2	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол.	КУ		Набивание мяча.	19.09 -23.09 26.09 -30.09	
3	3	Повороты на гимнастической скамейке направо налево.	УОСЗ		Комплекс ОРУ №1	03.10 – 07.10 10.10 -14.10	
4	4	Эстафеты с элементами акробатики.	УИНЗ		Комплекс ОРУ №2	17.10 – 21.10 24.10 -28.10	
Лёгкая атлетика (4ч).							
5	1	Инструктаж по ТБ. Сочетание разновидностей ходьбы	КУ		Ходьба на носках, на пятках.	07.11-11.11 14.11-18.11	
6	2	Пробегание отрезков 10м, 20м.	КУ		Челночный бег.	21.11-25.11 28.11-02.12	
7	3	Обучение прыжкам в длину с места способом «согнув ноги»	УИНЗ		Прыжки с поворотом на 180°.	05.12-09.12 12.12-16.12	
8	4	Развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий.	УОСЗ		Прыжки на скакалке	19.12-23.12 26.12 –28.12	
Лыжная подготовка (3ч).							
9	1	Инструктаж по ТБ. Переноска лыж. Свободное катание.	КУ		Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	09.01-13.01 16.01-20.01	
10	2	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	КУ		Правила прогулок на свежем воздухе.	23.01-27.01 30.01-03.02	
11	3	Обучение попеременному	УОСЗ		Комплекс ОРУ №3	06.02-10.02	

		двухшажному ходу. Работа рук.				13.02-17.02	
Подвижные и спортивные игры (бч).							
12	1	Инструктаж по ТБ. Ознакомление с правилами игры салки.	КУ		Подвижная игра «Воробьи и вороны».	20.02-24.02 27.02-03.03	
13	2	Ознакомление с правилами игры "Не давай мяча водящему"	УСЗ		Игра «Слушай сигнал».	13.02-17.03 20.03-23.03	
14	3	Ознакомление с правилами игры "Мяч ловцу"	КУ		Игра «Пустое место».	03.04-07.04 10.04-14.04	
15	4	Ознакомление с правилами игры «Пионербол».	КУ		Комплекс ОРУ №4	17.04-21.04 24.04-28.04	
16	5	Ознакомление с правилами игры Игра "Мяч в воздухе".	УСЗ		Подвижная игра «Запрещенное движение».	01.05-05.05 08.05-12.05	
17	6	Веселые старты.	УОСЗ		Комплекс ОРУ №5	15.05-19.05 22.05-31.05	