


Министерство образования Ставропольского края
Кировский городской округ
МКОУ "СОШ № 18 " п. Фазанный

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора по УВР
 Котлова О. Н.
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором
МКОУ "СОШ № 18
п. Фазанный
О. И. Крышкина
Приказ № 199/2-о/д
от «30» августа 2023 г.



Адаптированная рабочая программа
по предмету «Адаптивная
физическая культура»
для обучающихся с ОВЗ
5 класс
на 2023-2024 учебный год

п. Фазанный 2023 г.

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

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) 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) в процессе уроков и во внеучебной деятельности; воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

2. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

1. Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

2. Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

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.

3. Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

4. Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. 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.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

5. Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

6. Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.

Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении.

Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура

1. 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 педагогического работника); выбор (под руководством педагогического работника) 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 педагогического работника); выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника); 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.

2. Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

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 педагогического работника), 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.

4. Тематическое планирование по физической культуре

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	1 ЧЕТВЕРТЬ	
1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	2 ч.
2.	Построение и перестроение	1 ч.
3.	Ходьба и упражнения в равновесии	1 ч.
4.	Бег	1 ч.
5.	Прыжки	1 ч.
6.	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	1 ч.
7.	Ползание и лазание	1 ч.
	ИТОГО	8 часов
	2 ЧЕТВЕРТЬ	
1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно развивающей среде.	1 ч.
2.	Построение и перестроение	2 ч.
3.	Ходьба и упражнения в равновесии	1 ч.
4.	Бег	1 ч.
5.	Прыжки	1 ч.
6.	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	1 ч.
7.	Ползание и лазание	1ч.
	ИТОГО	8 часов
	3 ЧЕТВЕРТЬ	
1.	Построение и перестроение	1ч.
2.	Ходьба и упражнения в равновесии	2 ч.
3.	Бег	1 ч.
4.	Прыжки	1 ч.
5.	Ползание и лазание	1ч.

6.	Подготовка к спортивным играм	1 ч.
7.	Игры на улице	2 ч.
	ИТОГО	9 часов
	4 ЧЕТВЕРТЬ.	
1.	Построение и перестроение	1 ч.
2.	Ходьба и упражнения в равновесии	1 ч.
3.	Бег	1 ч.
4.	Прыжки	1 ч.
5.	Ползание и лазание	1 ч.
6.	Подготовка к спортивным играм	2 ч.
7.	Игры на улице	2 ч.
	ИТОГО	9 часов
	ИТОГО ЗА ГОД	34 часов

5. Календарно-тематическое планирование

по физической культуре

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
	<i>1 четверть</i>	8 ч.		
1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	2ч.		
	Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.			
2.	Построение и перестроение	1ч		
	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	1 ч.		
3.	Ходьба и упражнения в равновесии	1ч.		
	Ходьба между предметами.	1 ч.		
4.	Бег	1 ч.		
	Бег в разных направлениях.	1 ч.		
5.	Прыжки	1ч.		
	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1ч		
6.	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	1 ч.		
	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.	1ч		
7.	Ползание и лазание	1 ч.		
	<i>2 четверть</i>	8 ч.		
1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	1ч.		

	Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры.	1 ч.		
2.	Построение и перестроение	2 ч.		
	Совершенствование построения в ряд	1 ч.		
	Совершенствование построения парами	1 ч.		
3.	Ходьба и упражнения в равновесии	1 ч.		
	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия	1 ч.		
4.	Бег	1 ч.		
	Упражнение в беге в заданном направлении с мячом в руках	1 ч.		
5.	Прыжки	1 ч.		
	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	1 ч.		
6.	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	1 ч.		
	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1 ч.		
7.	Ползание и лазание	1ч.		
	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1ч.		
	3 четверть	9 ч.		
1.	Построение и перестроение	1 ч.		
	Упражнение в построения в ряд по сигналу	1 ч.		
2.	Ходьба и упражнения в равновесии	2 ч.		
	Закрепление умения ходить стайкой за учителем.	1 ч.		
	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.	1 ч.		
3.	Бег	1 ч.		
	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1 ч.		
4.	Прыжки	1 ч.		
	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.	1 ч.		
5.	Ползание и лазание	1ч.		
	Закрепление умения ползать на животе по прямой.	1ч.		
6.	Подготовка к спортивным играм	1 ч.		
	Коррекционные подвижные	1 ч.		

	игры: « Стой прямо»			
7.	Игры на улице	2 ч.		
	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Форма одежды в зимний период времени для занятий физкультурой.	2 ч.		
	4 четверть	9ч.		
1.	Построение и перестроение	1 ч.		
	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу	1 ч.		
2.	Ходьба и упражнения в равновесии	1 ч.		
	Перешагивание через незначительные препятствия.	1 ч.		
3.	Бег	1 ч.		
	Бег в заданном направлении с предметом в руках.	1 ч.		
4.	Прыжки	1 ч.		
	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.	1ч.		
5.	Ползание и лазание	1 ч.		
	Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.	1ч.		
6.	Подготовка к спортивным играм	2 ч.		
	Коррекционные подвижные игры: « По канату»	1 ч.		
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: « Слушай сигнал»	1 ч.		
7.	Игры на улице	2 ч.		
	Подвижная игра « Метко в цель».	1 ч.		
	Подвижная игра « Догони мяч».	1 ч.		
	Итого	34ч		