



**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Донецкая специальная школа-интернат»
(ГКОУ РО Донецкая школа-интернат)**

346330, Ростовская область
г. Донецк, ул. Некрасова, 1

Тел. (8-86368) 2-72-94, 9-79-26 тел/факс 2-72-95
E-mail: ski_donetsk@rostobr.ru

Директор ГКОУ РО
Донецкой школы-интерната
_____ Н.В. Лобанова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Адаптивной физической культуре
5 класс

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа подготовлена на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 5 класса для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) – это общеобразовательная программа, адаптированная для данной категории обучающихся с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Цель обучения: Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышения уровня их психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи:

- 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;
- 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.

2. Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения.

Программа для обучающихся 5 класса является логическим продолжением соответствующей учебной программы 1-4 классов.

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция нарушений физического развития;
- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Формы организации образовательного процесса: урок

Используемые технологии:

- игровая технология;
- соревновательная технология;
- технология дифференцированного физкультурного образования (ТДФО);
- технология здоровьесбережения (переход от одного этапа урока к другому с чередованием различных видов деятельности и фаз нагрузки);
- технология разно уровневого подхода;
- личностно – ориентированная технология.

Основные методы организации учебного процесса:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных и спортивных игр.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является основной частью предметной области Физическая культура.

| № п/п | Класс | Наименование | Кол-во часов | |
|-------|-------|--------------------------------|--------------|----------|
| | | | В неделю | В год |
| 1 | 5 | Адаптивная физическая культура | 3 часа | 102 часа |

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета по итогам обучения в 5 классе

| Предметные результаты | | Личностные результаты |
|---|---|--|
| Минимальный уровень | Достаточный уровень | |
| <p>знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</p> <p>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;</p> <p>понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в</p> | <p>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;</p> <p>выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);</p> <p>выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</p> <p>участие в подвижных играх со сверстниками, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</p> <p>объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение</p> | <p>воспитание уважительного отношения к иному мнению;</p> <p>сформированность адекватных представлений о собственных возможностях;</p> <p>овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;</p> <p>владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;</p> <p>способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</p> <p>принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;</p> <p>сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>зависимости от погодных условий и времени года;</p> <p>знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</p> <p>демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);</p> <p>выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;</p> <p>выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);</p> <p>участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;</p> <p>взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>оказание посильной помощи</p> | <p>ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;</p> <p>правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</p> <p>.</p> | <p>развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;</p> <p>сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> |
|---|---|---|

| | | |
|--|--|--|
| сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры. | | |
|--|--|--|

Формирование базовых учебных действий

Программа формирования базовых учебных действий (БУД) обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) реализуется в процессе всего обучения в процессе всей учебной и внеурочной деятельности по предмету в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы

Формы контроля: опрос, наблюдение, тестирование, зачёт.

Критерии оценивания предметных результатов: Система оценки предметных результатов - **бальная оценка:**

5. Содержание учебного предмета

В связи с региональными климатическими условиями объем времени, выделенный на освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка", перераспределен на нижеперечисленные разделы.

Раздел «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.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Раздел "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.

Раздел "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:

- ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- 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;
- прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Раздел «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).

Раздел «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 передача.

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.

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.

6. Тематическое планирование

| № п/п | Раздел. Тема. | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся | Электронные учебно-методические материалы | Формы контроля |
|-------|------------------------|--------------|--|---|----------------------------------|
| 1 | Теоретические сведения | 1 | Усвоение основных терминов и понятий, правил безопасного поведения на уроках физической культуры. Изучение приёмов первой помощи при травмах, правил спортивных игр, роли физической культуры в жизни человека. Усвоение основ ЗОЖ. | видео уроки: https://nsportal.ru/ , https://yandex.ru/images/search https://yandex.ru/video/preview/ | Опрос |
| 2 | Гимнастика | 33 | Выполнение упражнений без предметов и с предметами. Выполнение строевых приёмов и акробатических упражнений. | Методические материалы https://nsportal.ru/ , https://multiurok.ru/files/ https://fkis.ru/page/ , https://videouroki.net/ | Наблюдение, тестирование , зачёт |
| 3 | Лёгкая атлетика | 29 | Выполнение беговых упражнений: 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. Выполнение прыжков: выпрыгивание и спрыгивание с препятствий, прыжки в длину, прыжки в высоту. Толкание и метание мячей. | Методические материалы http://elenazimina.ucoz.ru/obrazovanie/ https://yandex.ru/images/ , https://yandex.ru/video/preview/ https://urok.1sept.ru/articles/ http://elar.uspu.ru/ , | Наблюдение, тестирование , зачёт |
| 4 | Подвижные игры | 6 | Коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, с переноской груза. | Методические материалы https://pedsovet.su/load , https://xn--jlahfl.xn--plai/ , https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/ | Наблюдение |
| 5 | Спортивные игры | 33 | Игры в баскетбол и волейбол в соответствии с изученными правилами. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Учебные игры в настольный теннис и хоккей на полу. | Методические материалы https://pedsovet.su/load , https://www.1urok.ru/categories/ https://prezentacii.org/ , https://infourok.ru/ https://surgutprofschool.gosuslugi.ru/ | Наблюдение |

7. Учебно-методический материал.

1) В.В. Воронкова «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида 1-11 классы». Москва. Просвещение, 2004.

8. Материально-техническое обеспечение.

- 1) Гимнастические маты
- 2) Гимнастические скамейки
- 3) Мячи (волейбольные, баскетбольные, теннисные, набивные)
- 4) Гантели
- 5) Обручи, гимнастические палки
- 6) Мультимедийное оборудование