

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
для обучающихся по адаптированным образовательным программам
«Магаданский областной центр образования № 2»

685910 Магаданская область, Ольский городской округ, пгт. Ола, ул. Ленина, д. № 54 корпус «А»
тел. (8 413 41)25955, e-mail: kor_sckola@list.ru
ИНН/КПП 4901004174/490101001



М.Ю. Уксузова /

Адаптированная образовательная рабочая программа

Образовательная область Адаптивная физическая культура

Учебный предмет Адаптивная физическая культура

Класс 5

Учитель: *А.И. Яук* А.И. Яук

Согласована
Педагогический совет
От 31.08.2023г. протокол №1

Согласована
Заместитель директора по УВР
М.Ю. Уксузова М.Ю. Уксузова

Пояснительная записка

Адаптированная образовательная рабочая программа по физической культуре (далее - Рабочая программа) адресована обучающимся 5 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) и на основании Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. приказом № 1026, на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы, под редакцией И.М. Бгажноковой. (Москва «Просвещение» 2013 года).

Рабочая программа рассчитана на 66 часов в год, 2 часа в неделю.

Рабочая программа не предусматривает использование учебника.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе для детей с нарушениями интеллекта. Оно направлено на решение образовательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно - оздоровительных задач.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Целью 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.

Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». Однако, лыжная подготовка не проводится в виду отсутствия материально - технической базы для занятий лыжной подготовкой. Приказом директора данного образовательного учреждения данный раздел был заменён разделом «Подвижные 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» направлена 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).

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.

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.

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.

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).

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.

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;

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;

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;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

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 и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Система оценки

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. При этом некоторые личностные результаты могут быть оценены исключительно качественно.

На основании применения метода экспертной оценки осуществляется всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями.

Результаты анализа должны быть представлены в следующей форме:

0 баллов – нет фиксируемой компетенции

- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Подобная оценка необходима для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции обучающегося. Результаты оценки личностных достижений заносятся в Индивидуальную программу сопровождения обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям. Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности обучающегося и овладении им социальным опытом.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие и (или) несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

- по способу предъявления (устные, письменные, практические);
- по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

При этом, чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как:

Оценка 3 «удовлетворительно» ставится, если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

Оценка 4 «хорошо» – от 51% до 65% заданий;

Оценка 5 «очень хорошо» (отлично) – свыше 65%.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол. час	Дата
1.	Л/атлетика: Ходьба с изменением направления движения, скрестный шаг.	1ч	
2.	Ходьба с преодолением препятствий и координацией движения.	1ч	
3.	Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин.	1ч	
4.	Низкий старт(повторение), бег на 60 м.	1ч	
5.	Эстафетный бег и встречная эстафета(обучение).	1ч	
6.	Эстафетный бег (закрепление).	1ч	
7.	Контрольное тестирование.	1ч	
8.	Контрольное тестирование.	1ч	
9.	Бег с преодолением препятствий и ускорением.	1ч	
10.	Прыжки на одной, двух ногах с поворотами вправо, лево.	1ч	
11.	Волейбол: правила игры, расстановка, перемещение.	1ч	
12.	Перемещение и расстановка, переход.	1ч	

14.	Передача мяча сверху (закрепление).	1ч	
15.	Нижний прием мяча (обучение).	1ч	
16.	Нижний прием мяча (закрепление).	1ч	
17.	Нижняя прямая подача мяча(обучение).	1ч	
18.	Нижняя прямая подача мяча (закрепление).	1ч	
19.	Контрольно - оценочная игра ВОЛЕЙБОЛ	1ч	
20.	Баскетбол: правила игры, передача мяча от груди (обучение).	1ч	
21.	Передача мяча от груди и в парах (закрепление).	1ч	
22.	Ведение мяча правой, левой рукой (повторение).	1ч	
23.	Ведение мяча (совершенствование).	1ч	
24.	Броски по кольцу от груди и плеча (обучение).	1ч	
25.	Броски по кольцу от груди и плеча (закрепление).	1ч	
26.	Обучение игры под кольцом, добивание в кольцо.	1ч	
27.	Контрольно- оценочная игра БАСКЕТБОЛ.	1ч	
28.	Гимнастика: построения и перестроения, повороты на месте.	1ч	
29.	Построения и перестроения, повороты на месте (закрепление).	1ч	
30.	Упражнения для развития кистей рук и пальцев.	1ч	
31.	Упражнения для развития правильной осанки.	1ч	
32.	Упражнения для развития правильной осанки(закрепление).	1ч	
33.	Упражнения для развития мышц туловища.	1ч	
34.	Лыжная подготовка: переноска инвентаря, одевание креплений, палок, закаливание.	1ч	
35.	Обучение одновременно - бесшажного хода.	1ч	
36.	Закрепление одновременно- бесшажного хода.	1ч	
37.	Совершенствование одновременно- безшажного хода.	1ч	
38.	Повторение спуска с горы в низкой стойке.	1ч	
39.	Закрепление спуска в низкой стойке.	1ч	
40.	Подъем в гору елочкой и полуелочкой(обучение).	1ч	
41.	Подъем в гору елочкой и полуелочкой(закрепление).	1ч	
42.	Торможение при спуске"Плугом" (обучение).	1ч	
43.	Торможение при спуске "Плугом" (закрепление).	1ч	
44.	Малый слалом, подвижные игры на спуске.	1ч	
45.	Игры на спуске: "снайперы", "подбери флажок", "эстафеты".	1ч	
46.	Гимнастика: упражнения для укрепления голеностопных суставов.	1ч	
47.	Лазанье и перелезание по шведской стенке, страховка и захват.	1ч	
48.	Лазанье и перелезание по шведской стенке(закрепление).	1ч	
49.	Полоса препятствий на гимнастических снарядах.	1ч	
50.	Полоса препятствий на время и усложнение материала.	1ч	
51.	Опорный прыжок через козла, 4 фазы. (обучение).	1ч	
52.	Опорный прыжок через козла (закрепление).	1ч	
53.	Опорный прыжок через козла (зачет).	1ч	
54.	Переноска грузов и передача предметов.	1ч	

55.	Упражнения для развития равновесия.	1ч	
56.	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1ч	
57.	л/атлетика: прыжки в длину с места(техника).	1ч	
58.	Прыжок в длину с места (зачет по технике).	1ч	
59.	Контрольное тестирование.	1ч	
60.	Контрольное тестирование.	1ч	
61.	Метание набивного мяча сидя из-за головы	1ч	
62.	Метание набивного мяча сидя из-за головы	1ч	
63.	Прыжки на скакалке (техника)	1ч	
64.	Прыжки на скакалке с продвижением вперед, назад, вдвоем, втроем.	1ч	
65.	Эстафетный бег с передачей палочки (обучение).	1ч	
66.	Эстафетный бег с передачей палочки (закрепление).	1ч	
ИТОГО:		66ч.	

Список литературы

1. Бгажнокова И.М. Программы Специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Издательство "Просвещение", 2013 г. С. 256.
2. Горская И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И.Ю. Горская, Т.В. Синельникова. – Омск, СПБ ГАФК, 1999 – 454 с.
3. Евсеев С.Т., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. – М.: Советский спорт, 2000. - 240 с.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением развития / под общей редакцией проф. Л.В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002 – 212с.
5. Основные направления и содержание обучения детей и подростков с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова/Под редакцией С.В. Андреевой. - Псков, 2000 – 82 с.

Используемое спортивное оборудование:

1. Козел гимнастический 1 шт.
2. Мостик гимнастический 1 шт.
3. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный 2 шт.
4. Стенка гимнастическая шведская 3 шт.
5. Скамейка 3 шт.
6. Лавка гимнастическая 2 шт.
7. Турники 2 шт.
8. Конь гимнастический 1 шт.
9. Стойка для прыжка в высоту 2 шт.
10. Тренажер (гребля) 1 шт.
11. Тренажер мини-степпер 1 шт.
12. Велотренажер 3 шт.
13. Беговая дорожка механическая 1 шт.
14. Беговая дорожка электрическая 1 шт.
15. Тренажер «Силовая станция» 1 шт.
16. Велоэллипсоид 1 шт.
17. Наклонная доска для пресса 1 шт.

Спортивный инвентарь.

1. Мат гимнастический 8 шт.
2. Гантели 10 шт.
3. Гири разные 4 шт.
4. Канат 1 шт.
5. Коврик ППЭ 10 шт.
6. Коврик массажный со следочками 2 шт.
7. Мяч баскетбольный 6 шт.
8. Мяч волейбольный 6 шт.
9. Мяч футбольный 6 шт.
10. Обруч 6 шт.
11. Сетка волейбольная 1 шт.
12. Секундомер 1 шт.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386418

Владелец Павлова Наталья Владимировна

Действителен с 16.08.2024 по 16.08.2025