

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан», утвержденной приказом № 210 от 28.08. 2020 года.
- Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан» на 2020 – 2021 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №2 от 28 августа 2020 года)
- Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным образовательным программам
- Положения о рабочей программе учителя

В Федеральном компоненте государственного стандарта на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 5 классе отведено 105 часов (3 часа в неделю, 35 учебные недели).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение программы, обеспечивает достижение обучающимися с ОВЗ трех видов результатов: *личностных, метапредметных и предметных.*

Личностные результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования включают индивидуально-личностные качества и социальные компетенции обучающегося, включающие: овладение жизненной компетенцией, обеспечивающей готовность к вхождению обучающегося в более сложную социальную среду, социально значимые ценностные установки обучающихся, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 2) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 3) овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т. е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий;

- 4) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- 5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения рабочей программы включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными знаниями, способность решать учебные и жизненные задачи, которые отражают:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем репродуктивного и продуктивного характера и с элементами творчества;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) использование речевых средств и некоторых средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) формирование умений работать с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;
- 9) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 10) овладение навыками смыслового чтения текстов, доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 11) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам на наглядном материале, основе практической

деятельности и доступном вербальном материале; установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

12) готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

13) умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, координации движений,

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью

- Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

Содержание курса

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного курса

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, плавание.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления

мышц, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения.

Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Из **подвижных игр** в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также баскетбол на колясках, бочча, настольный теннис, дартс.

Раздел «Легкая атлетика» включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча, прыжок с места.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

Тематическое планирование по физической культуре с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

I четверть

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Правила поведения в спортивном зале. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя.	1	01.09
2	Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Ходьба, начиная с левой ноги. Равнение по носкам в шеренге.	1	05.09
3	Ходьба с носка. Бег парами наперегонки. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!». Игра: «Так можно, так нельзя».	2	06.09 08.09
4	Бег в медленном темпе с соблюдением строя. Метание мяча из-за головы с места на дальность.	2	12.09 13.09
5	Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Прыжок в длину с шага.	2	15.09 19.09
6	Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. «Волк и овцы».	2	20.09 22.09

7	Бег в медленном темпе с соблюдением строя. Прыжок в высоту с шага. «Запомни порядок».	3	26.09 27.09 29.09
8	Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Метание мяча в горизонтальную цель.	2	03.10 04.10
9	Ходьба, начиная с левой ноги. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола.	3	06.10 10.10 11.10
10	Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!». Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. «Ворона и воробей».	3	13.10 17.10 18.10
11	Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. «У медведя во бору».	3	20.10 24.10 25.10
12	Удары мяча об пол двумя руками. Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. «Прыжки по кочкам».	1	27.10
		Всего: 25 часов	

II четверть

13	Правила поведения в спортивном зале. Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.	1	07.11
14	Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч).	3	08.11 10.11 14.11
15	Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на первую рейку). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.	3	15.11 17.11 21.11
16	Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков. Расхождение вдвоем при встрече на половой доске, в коридоре 20 - 30 см.	3	22.11 24.11 28.11
17	Перелезание через препятствие (конь, козел) ранее изученными способами. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы.	3	29.11 01.12 05.12
18	Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках, гимнастического коня (4 человека) тягой и толканием.	3	06.12 08.12 12.12
19	Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе. Правильное дыхание при выполнении простейших	4	13.12 15.12

	упражнений вместе с учителем. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.		19.12 20.12
20	Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!». Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков. Перелезание через препятствие (конь, козел) ранее изученными способами.	3	22.12 26.12 27.12
		Всего: 23 часа	

III четверть

21	Правила поведения в спортивном зале. Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.	1	09.01
22	Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч).	4	10.01 12.01 16.01 17.01
23	Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на первую рейку). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.	4	19.01 23.01 24.01 26.01
24	Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков. Расхождение вдвоем при встрече на полой доске, в коридоре 20 - 30 см.	4	30.01 31.01 02.02 06.02
25	Перелезание через препятствие (конь, козел) ранее изученными способами. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы.	4	07.02 09.02 13.02 14.02
26	Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках, гимнастического коня (4 человека) тягой и толканием.	4	16.02 20.02 21.02 27.02
27	Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	4	28.02 02.03 06.03 07.03
28	Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!». Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков. Перелезание через	6	09.03 13.03 14.03

	препятствие (конь, козел) ранее изученными способами.	Всего: 30 часов	16.03 20.03 21.03
--	---	--------------------	-------------------------

IV четверть

29	Правила поведения в спортивном зале. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя.	1	03.04
30	Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Ходьба, начиная с левой ноги. Равнение по носкам в шеренге.	3	04.04 06.04 10.04
31	Ходьба с носка. Бег парами наперегонки. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!». Игра: «Так можно, так нельзя».	2	11.04 13.04
32	Бег в медленном темпе с соблюдением строя. Метание мяча из-за головы с места на дальность.	2	17.04 18.04
33	Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Прыжок в длину с шага.	2	20.04 24.04
34	Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. «Волк и овцы».	2	25.04 27.04
35	Бег в медленном темпе с соблюдением строя. Прыжок в высоту с шага. «Запомни порядок».	1	04.05
36	Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Метание мяча в горизонтальную цель.	1	08.05
37	Ходьба, начиная с левой ноги. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола.	2	11.05 15.05
38	Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!». Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. «Ворона и воробей».	2	16.05 18.05
39	Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. «У медведя во бору».	1	22.05
40	Динамический контроль в рамках промежуточной аттестации.	1	23.05
41	Удары мяча об пол двумя руками. Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. «Прыжки по кочкам».	3	25.05 29.05 30.05
		Всего: 27 часов	