

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "29" августа 2024 г.

Введено

в действие приказом
№ 92 – О от "02" сентября 2024 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова

Рабочая программа
по предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для **6** ГУО класса
2 ч. в неделю; **68** ч. в год
Составитель: Мартынова Л.Р., педагог- методист



Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2024 г.

Руководитель ШМО: М.Г. Шарипова

Альметьевск – 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;
- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); (Вариант 1)
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО(ИН)), утвержденной Министерством просвещения РФ, приказ от 24.11.2022 г. № 1026;
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях
- Методического письма об использовании в образовательном процессе учебников УМК «физической культуры» Примерной учебной программы по физической культуре «комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (м.: просвещение, 2011)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Рабочая программа по учебному предмету «**Адаптивная физическая культура**» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФАООП УО (ИН) (вариант 1)

Программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (1) и 1-4 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.

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы,

генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплекс 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.

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, 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 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.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов (2 урока в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Вид программного материала	Количество часов
		6 класс
1.	Гимнастика	12
2.	Лёгкая атлетика	16
3.	Лыжная и конькобежная подготовка	7
4.	Подвижные игры	7
5.	Спортивные игры	9
6.	Теоретические сведения	17
	Итого	68

Календарно – тематическое (поурочное) планирование – 6 класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				план	факт
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Оказание первой помощи	Знать требования инструкций. Устный опрос	https://multiurok.ru/		
2	Легкая атлетика. Теоретические сведения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	https://multiurok.ru/		
3	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей — деятельности.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	https://multiurok.ru/		
4	Техника безопасности при прыжках в длину.	Теоретические сведения	https://multiurok.ru/		
5	Техника Фазы прыжка в высоту с разбега.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	https://multiurok.ru/		
6	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	https://multiurok.ru/		
7	Закрепление техники низкого старта	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	https://multiurok.ru/		
8	Прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	https://multiurok.ru/		
9	Прыжки в высоту способом «перекат»	Специальные беговые упражнения	https://multiurok.ru/		
10	Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»)	Корректировка техники бега	https://multiurok.ru/		
11	Закрепление технике стартового разгона. Обучение технике движения рук в беге.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	https://multiurok.ru/		
12	Совершенствование старта низкого и стартового разгона с бегом. Развитие двигательных качеств.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	https://multiurok.ru/		
13	Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Баскетбол	https://multiurok.ru/		
14	Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся	Теоретические сведения.	https://multiurok.ru/		
15	Начать обучать технике ведения мяча. Упражнения на формирование осанки.	Корректировка техники ведения мяча.	https://multiurok.ru/		
16	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	https://multiurok.ru/		
17	Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в	Уметь передавать мяч от груди	https://multiurok.ru/		

	движении шагом.			
18	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	https://multiurok.ru/	
19	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	https://multiurok.ru/	
20	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	https://multiurok.ru/	
21	Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	https://multiurok.ru/	
22	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	https://multiurok.ru/	
23	Построения и перестроения. Упражнения без предметов	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	https://multiurok.ru/	
24	Развитие гибкости. Упражнения на расслабление мышц.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	
25	Ходьба в разном темпе, с изменением направления. Упражнения в расслаблении мышц	Ходьба с ускорением и замедлением	http://fizkultura-na5.ru	
26	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	
27	Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса. Упражнения на дыхание	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	
28	Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	
29	Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол	Теоретические сведения	http://fizkultura-na5.ru	
30	Простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	
31	Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	
32	Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.	Дозировка индивидуальная Уметь демонстрировать технику.	http://fizkultura-na5.ru	
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Сведения о применении лыж в быту	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fizkultura-na5.ru	
34	Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	Лыжная подготовка. Теоретические сведения	http://fizkultura-na5.ru	
35	Прокладка учебной лыжи, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru	

36	Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru		
37	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru		
38	Стойка лыжника. Виды лыжных ходов. Катание на лыжах и санях.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru		
39	Виды лыжных ходов одновременный бесшажный; одновременный одношажный.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru		
40	Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	http://fizkultura-na5.ru		
41	Конькобежная подготовка. Теоретические сведения Занятия на коньках как средство закаливания организма	Уметь выполнять технику способов Передвижения на коньках	http://fizkultura-na5.ru		
42	Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на коньках	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
43	Вход в поворот. Свободное катание.	Уметь выполнять технику способов передвижения на коньках	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
44	Обучение технике лазание по канату с использованием ИКТ	Дозировка индивидуальная.	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
45	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Уметь играть по правилам	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
46	Игры с элементами ОРУ с лазанием. Дыхательные упражнения.	Упражнения на лазание	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
47	Обучение освоение ловли и передачи мяча	Уметь выполнять технику передачи	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
48	Броски мяча в корзину.	Уметь выполнять технику броска	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
49	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
50	Обучение технике ведение мяча. Упражнения на формирование осанки.	Уметь демонстрировать упражнения	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
51	Обучение технике броска мяча.	Уметь демонстрировать технику.	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
52	Подвижная игра «Поддай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
53	Обучение ловли и передачи мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
54	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
55	Комплекс упражнений на развитие моторики. Игры с элементами ОРУ	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	http://spo.1september.ru/urok		

56	Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.	Игры с прыжками	http://spo.1september.ru/urok		
57	Упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса. Подвижные игры на основе баскетбола	Корректировка техники.	http://spo.1september.ru/urok		
58	Преодоление препятствий. Эстафета с ведением мяча	Уметь демонстрировать физические кондиции	http://spo.1september.ru/urok		
59	Упражнения на формирование осанки Настольный теннис. Теоретические сведения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	http://spo.1september.ru/urok		
60	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	Теоритические сведения	http://spo.1september.ru/urok		
61	Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.	Уметь демонстрировать технику в целом.	http://spo.1september.ru/urok		
62	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий.	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	http://spo.1september.ru/urok		
63	Развитие скоростных способностей. Упражнения на формирование осанки.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	http://spo.1september.ru/urok		
64	Метание малого мяча на дальность	Техника выполнения	http://spo.1september.ru/urok		
65	Метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.	Уметь владеть с мячом	http://spo.1september.ru/urok		
66	Ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	http://spo.1september.ru/urok		
67	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием.	Уметь применять в игре защитные действия	http://spo.1september.ru/urok		
68	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Эстафетный бег	Уметь применять в игре защитные действия	http://spo.1september.ru/urok		
69	(Резервный урок)				

Критерии оценивания предметных результатов по адаптивной физической культуре

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы и оценивается индивидуально с учетом двигательных нарушений. Это дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Критерии оценивания по адаптивной физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. *Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных

физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ (с учетом НОДА). Осуществляя оценивание подготовленности по адаптивной физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности, двигательные возможности с учетом диагноза и нарушений ОДА). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. Оценки «3» и «2» по адаптивной физической культуре не ставятся.

Приложение 1

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту