

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железногорская средняя общеобразовательная школа №3»**

Принято
Методическим советом

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
(вариант 1)
уровень: основное общее образование (5 класс)
срок реализации: 1 год

Учитель:
Кузнецов Анатолий Александрович

г. Железногорск-Илимский
2023-2024 учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часов в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

- 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, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

II. Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом.

III. Планируемые результаты

Личностные:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже.

Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.

- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 5 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. Цель проведения тестов в начале учебного года: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. Цель проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (5 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Учащиеся		
		Мальчики			Девочки		
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5-13,0	12,9/12,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

IV. Тематическое планирование

Физическая культура. 5 класс.

Количество часов в неделю 3 ч.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с правилами безопасности на уроках л/а.	1
2.	Основы здорового образа жизни.	1
3.	Легкая атлетика.	1
4.	Обучение упражнениям в ходьбе (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).	1
5.	Закрепление техники ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед).	1
6.	Высокий старт. Бег на скорость на дистанции 30 и 60 м.	1
7.	Тестирование по функциональному состоянию и на физическую подготовленность.	1
8.	Совершенствование ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед).	1
9.	Высокий старт. Бег на скорость на дистанции 30 и 60 м.	1
10.	Прыжок в длину с места.	1
11.	Обучение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.	1
12-13.	Закрепление прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.	2
14.	Обучение метанию малого мяча на дальность с трех шагов разбега (ширина коридора 10 м)	1
15.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.	1
16-17.	Закрепление метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега (ширина коридора 10 м)	2
18.	Совершенствование метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега (ширина коридора 10 м)	1
19-23.	Подвижные игры и игровые упражнения	4
24.	Специальные корригирующие упражнения на профилактику заболеваний ОДА.	1
25.	Общеразвивающие упражнения на тренажерах	1
26.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	1
27.	Подвижные игры и игровые упражнения	1
28.	Лазание и перелезание.	1

29.	Специальные корригирующие упражнения на профилактику заболеваний.	1
30.	Общеразвивающие упражнения на тренажерах	1
31.	Обучение метанию теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	1
32.	Прыжки через скакалку на месте в переменном темпе.	1
33.	Закрепление метания теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	1
34.	Совершенствование прыжков через скакалку на месте в переменном темпе.	1
35-36.	Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».	2
37-38.	Совершенствование метания теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	2
39-40.	Упражнения в ходьбе.	2
41.	Обучение метанию мяча в движущуюся цель (мяч, обруч).	1
42.	Закрепление толкания набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1
43.	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
44.	Специальные корригирующие упражнения на профилактику заболеваний ОДА.	1
45.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	1
46.	Лазание и перелезание.	1
47.	Общеразвивающие упражнения на тренажерах	1
48-49.	Подвижные игры и игровые упражнения	2
50.	Закрепление метания мяча в движущуюся цель (мяч, обруч).	1
51.	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1
52.	Обучение прыжку в шаге с приземлением на обе ноги.	1
53.	Специальные корригирующие упражнения на профилактику заболеваний ОДА.	1
54.	Общеразвивающие упражнения на тренажерах	1
55.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	1
56.	Общеразвивающие упражнения на тренажерах	1
57.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	1
58.	Лазание и перелезание.	1
59.	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1

60.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
61.	Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.	1
62-63.	Способы безопасного падения и вставание.	2
64-65.	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	2
66-67.	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	2
68-69.	Техника скользящего шага.	2
70-71.	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	2
72.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	1
73.	Основы здорового образа жизни.	1
74.	Подвижные игры и игровые упражнения	1
75.	Специальные корригирующие упражнения на профилактику заболеваний.	1
76.	Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1
77.	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.	1
78.	Закрепление строевых упражнений.	1
79.	Дыхательные упражнения.	1
80.	Группировка из положения «упор присев».	1
81.	Обучение переноске груза и передаче предметов.	1
82.	Совершенствование строевых упражнений.	1
83.	Упражнения для развития мышц кора.	1
84.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания.	1
85.	Лазанье по гимнастической стенке по диагонали.	1
86-87.	Обучение упражнениям с обручами.	2
88-89.	Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.	2
90.	Обучение упражнениям для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
91.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	1
92.	Основы здорового образа жизни.	1
93.	Подвижные игры и игровые упражнения.	1
94.	Закрепление техники ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед).	1

95-96.	Высокий старт. Бег на скорость на дистанции 30 и 60 м.	2
97.	Тестирование по функциональному состоянию и на физическую подготовленность.	1
98.	Совершенствование ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед).	1
99.	Высокий старт. Бег на скорость на дистанции 30 и 60 м.	1
100.	Прыжок в длину с места.	1
101.	Закрепление прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.	1
102.	Подведение итогов за учебный год.	1