

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

Принято
Методическим советом

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
(вариант 1)
уровень: основное общее образование (6 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.

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 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 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 6 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 перелезать через препятствие и подлезать 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», «Подвижные игры», «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 6 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.

III. Планируемые результаты

Личностные:

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

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:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно 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;
- 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 6 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 6 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 6 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 6 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 вися 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 (6 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. 6 класс.

Количество часов в неделю 2 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. | Закрепление техники ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед). | 1 |
| 5. | Тестирование по функциональному состоянию и на физическую подготовленность. | 1 |
| 6. | Совершенствование ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед). | 1 |
| 17. | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 8-9. | Закрепление прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. | 2 |
| 10. | Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. | 1 |
| 11. | Закрепление метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега (ширина коридора 10 м) | 1 |
| 12. | Совершенствование метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега (ширина коридора 10 м) | 1 |
| 13-14. | Подвижные игры и игровые упражнения | 3 |
| 15. | Специальные корригирующие упражнения на профилактику заболеваний ОДА. | 1 |
| 16. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами | 1 |
| 17. | Лазание и перелезание. | 1 |
| 18. | Специальные корригирующие упражнения на профилактику заболеваний. | 1 |
| 19. | Обучение метанию теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. | 1 |
| 20. | Закрепление метания теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. | 1 |
| 21. | Совершенствование прыжков через скакалку на месте в переменном темпе. | 1 |
| 22. | Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 |

| | | |
|--------|---|---|
| 23-24. | Совершенствование метания теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. | 2 |
| 25. | Упражнения в ходьбе. | 1 |
| 26. | Закрепление толкания набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. | 1 |
| 27. | Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 |
| 28. | Специальные корригирующие упражнения на профилактику заболеваний ОДА. | 1 |
| 29. | Лазание и перелезание. | 1 |
| 30. | Общеразвивающие упражнения на тренажерах | 1 |
| 31. | Подвижные игры и игровые упражнения | 1 |
| 32. | Закрепление метания мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). | 1 |
| 33. | Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. | 1 |
| 35. | Специальные корригирующие упражнения на профилактику заболеваний ОДА. | 1 |
| 36. | Общеразвивающие упражнения на тренажерах | 1 |
| 37. | Общеразвивающие упражнения на тренажерах | 1 |
| 38. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами | 1 |
| 39. | Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. | 1 |
| 40. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | 1 |
| 41-42. | Способы безопасного падения и вставание. | 2 |
| 43. | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | 1 |
| 44-45. | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | 2 |
| 46. | Техника скользящего шага. | 1 |
| 47-48. | Совершенствование попеременного двухшажного хода. | 2 |
| 49. | Основы здорового образа жизни. | 1 |
| 50. | Подвижные игры и игровые упражнения | 1 |
| 51. | Специальные корригирующие упражнения на профилактику заболеваний. | 1 |
| 52. | Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. | 1 |
| 53. | Закрепление строевых упражнений. | 1 |
| 54. | Группировка из положения «упор присев». | 1 |
| 55. | Совершенствование строевых упражнений. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 56. | Упражнения для развития мышц кора. | 1 |
| 57. | Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. | 1 |
| 58. | Обучение упражнениям с обручами. | 1 |
| 59. | Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов. | 1 |
| 60. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами | 1 |
| 61. | Основы здорового образа жизни. | 1 |
| 62. | Подвижные игры и игровые упражнения. | 1 |
| 63. | Закрепление техники ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед). | 1 |
| 64. | Тестирование по функциональному состоянию и на физическую подготовленность. | 1 |
| 65. | Совершенствование ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед). | 1 |
| 66. | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 67. | Закрепление прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. | 1 |
| 68. | Подведение итогов за учебный год. | 1 |