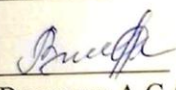


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области
Эхирит-Булагатский район
МОУ Харатская СОШ

Рассмотрено на заседании МО	Согласованна:	«Утверждаю»
Протокол №1 от 30.08.2023	Зам. Директора УВР	МОУ Харатская СОШ
Руководитель МО: 	 /Витязева А.С./	Директор школы: 
/Витязева А.С./		дог. Коваленков С.М.
		Приказ №118 от 31.08.2023

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» уровня основного общего образования, обеспечивающая реализацию ФГОС для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
6-л класс (1 вариант)

Разработчик: Толстикова Е.С.,
учитель физической культуры

с.Харат 2023

Рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" (V - IX классы) предметной области "Физическая культура" включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы.

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV 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.

Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная", "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.

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" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной подготовкой, 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.

Лыжная подготовка.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).

Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

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.

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, 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;
- 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, лежа, 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 подсчета 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.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (6 класс)*

№ п/п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Показатели		
	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					

Содержание разделов

№	Название раздела	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2.	Гимнастика	14
3.	Легкая атлетика	20
4.	Лыжная подготовка	16
5.	Спортивные игры	18
	Итого:	68

Календарно-тематическое планирование

№	Тема предмета	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1		
2.	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе.	1		
3.	Бег в равномерном темпе до 5 мин.	1		
4.	Запрыгивание на препятствие высотой до 40-50см.	1		
5.	Бег на отрезках до 30м. Беговые упражнения.	1		
6.	Метание теннисного мяча, из-за головы.	1		
7.	Бег на короткую дистанции 60м. с низкого старта.	1		
8.	Бег на средние дистанции (300 м)	1		
9.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.	1		
10.	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1		
11.	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1		
12.	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
13.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
14.	Волейбол. Правила игры.	1		
15.	Стойка волейболиста. Перемещение на площадке.	1		
16.	Нижняя прямая подача.	1		
17.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Учебная игра в волейбол.	1		
18.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Учебная игра в волейбол.	1		

19.	Правила ТБ. Строевые упражнения.	1		
20.	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1		
21.	Упражнение на преодоление сопротивления.	1		
22.	Упражнение на развитие ориентации в пространстве.	1		
23.	Упражнение на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1		
24.	Упражнения с сопротивлением.	1		
25.	Упражнение с гимнастическими палками.	1		
26.	Лазание по канату.	1		
27.	Лазание по канату.	1		
28.	Упражнение для формирования правильной осанки.	1		
29.	Упражнения со скакалкой.	1		
30.	Упражнения с гантелями.	1		
31.	Упражнения для развития координации.	1		
32.	Упражнения для развития координации.	1		
33.	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1		
34.	Одновременный двухшажный ход.	1		
35.	Одновременный двухшажный ход.	1		
36.	Поворот махом на месте.	1		
37.	Поворот махом на месте.	1		
38.	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1		
39.	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1		
40.	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1		

41.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1		
42.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1		
43.	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150м.	1		
44.	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150м.	1		
45.	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий».	1		
46.	Лыжные эстафеты.	1		
47.	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км.	1		
48.	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км.	1		
49.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.	1		
50.	Обучение верхней и нижней волейбольных передач.	1		
51.	Обучение верхней и нижней волейбольных передач.	1		
52.	Обучение верхней и нижней волейбольных передач.	1		
53.	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1		
54.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.	1		
55.	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	1		
56.	Учебная игра волейбол.	1		
57.	Бег на скорость до 60 м.	1		
58.	Бег на среднюю дистанцию (400м)	1		
59.	Прыжок в длину с полного разбега.	1		
60.	Прыжок в длину с полного разбега.	1		
61.	Метание малого мяча на дальность с места.	1		
62.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1		

63.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м.	1		
64.	Метание малого мяча на дальность с места.	1		
65.	Прыжок в длину.	1		
66.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	1		
67.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	1		
68.	Эстафета 4*60.	1		

