

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тульской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гурьевский центр образования имени С.К. Иванчикова»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета

Протокол №8  
от «29» июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместителем директора по УВР

 Зацарная Е.Б.

Протокол №8  
от «29» июня 2022 г.



**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для лиц с ограниченными возможностями здоровья (1 вариант)  
обучающихся в 5 классе на 2022-2023 учебный год

Составитель: Стаценко Галина Сергеевна  
учитель географии

п. Метростроевский 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599
- Учебный план МОИ «Гурьевский ЦО им. С.К. Иванчикова»
- Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Вклад предмета «Физическая культура» в решении основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем их профессиональной деятельности. В результате обучения у обучающихся основной школы укрепляется не только здоровье, но формируются общие и специфические умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

Для обучающихся 5 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

**уроки с образовательно-познавательной направленностью** (знакомство обучающихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

**уроки с образовательно-обучающей направленностью** (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

**уроки с образовательно-тренировочной направленностью** (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной).

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ

**Основная цель** изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе

приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Основные задачи** изучения предмета:

- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов через.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- формирование навыков общения, предметно – практической и познавательной деятельности.

## **МЕСТО ПРЕДМЕТА**

**Место учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» входит в обязательную часть учебного плана. В пятом классе на данный предмет отводится 2 часа в неделю. Всего 68 часов в год.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура». При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

## **Система оценки**

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Для определения эффективности обучения детей ведутся мониторинги, портфолио, дневники наблюдения, индивидуальные карты развития обучающихся, где наглядно показана степень усвоения программного материала, уровень динамики развития каждого обучающегося.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья обучающихся.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски,

умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «**Легкая атлетика**» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Лыжную подготовку** рекомендуется проводить при температуре до  $-15$  °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «**Игры**». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов обучающиеся допускаются все обучающиеся, освоившие основную программу по предмету «Физическая культура (адаптивная физическая культура)».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом:

- осознание себя как гражданина России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- эмпатия – умение осознавать и определять эмоции других людей; сочувствовать другим людям, сопереживать;
- чувство прекрасного – умение воспринимать красоту природы, бережно относиться ко всему живому; чувствовать красоту художественного слова, стремиться к совершенствованию собственной речи;
- формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности, интереса к чтению;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Предметные результаты* имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

### **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Тема</b>
1.	1	Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие»
2.	1	Техника спринтерского бега. Правила старта.
3.	1	Правила бега в парах. Бег с ускорением на 30 и 60 м.
4.	1	Знания о ФК: Олимпийские игры древности.
5.	1	Правила равномерного бега. Бег на 300 и 500 м.
6.	1	Техника челночного бега 3 по 10 м. Тесты ОФП: подъем спины из положения лежа за 30 сек.
7.	1	Знания о ФК: Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
8.	1	Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» с места в цель.
9.	1	Техника встречной эстафеты.
10.	1	Техника круговой эстафеты на 200 м.
11.	1	Развитие выносливости. Равномерный бег на средние дистанции.
12.	1	Т.Б. на уроке гимнастики. Правила построения. Комплекс упражнений на равновесие.
13.	1	Строевые упражнения и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.
14.	1	Техника способов лазания по канату. П/игра: «Наперегонки с мячом»
15.	1	Знания о ФК: Из истории гимнастики. Выдающиеся спортсмены.
16.	1	Упражнения в равновесии и на ориентировку в пространстве.
17.	1	Акробатика: кувырок вперед.
18.	1	Акробатика: кувырок назад.

19.	1	Комплекс упражнений со скакалкой. Вис на согнутых руках: подтягивание
20.	1	Комплекс упражнений с гимнастическим мячом. Техника вис в упоре: ходьба на руках.
21.	1	Техника опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги»: разбег и вскок на снаряд.
22.	1	Опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги»: разбег и вскок на снаряд.
23.	1	Опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги».
24.	1	Опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги».
25.	1	Техника способов лазания по канату. П/игра: «Наперегонки с мячом»
26.	1	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками
27.	1	Волейбол. Расстановка игроков. Правила перехода по площадке. Передачи мяча.
28.	1	Волейбол. Правила трех шагов и передачи мяча на площадке.
29.	1	Волейбол. Правила игры у сетки. Подача мяча.
30.	1	Волейбол. Выполнение упражнений на овладение мячом и правилами игры.
31.	1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж и лыжных палок.
32.	1	Попеременный двухшажный ход.
33.	1	Попеременный двухшажный ход.
34.	1	Одновременный бесшажный ход
35.	1	Одновременный бесшажный ход
36.	1	Знания о ФК: Характеристика зимних видов спорта, входящих в программу Специальной Олимпиады.
37.	1	Скользящий шаг. Поворот переступанием и прыжком.
38.	1	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.
39.	1	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.
40.	1	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.
41.	1	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.
42.	1	Способы ФД: «Проведение комплекса утренней зарядки»
43.	1	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах
44.	1	Техника круговой эстафеты.
45.	1	Техника круговая эстафеты на 500 м.
46.	1	Одновременный двухшажный ход
47.	1	Одновременный двухшажный ход. Лыжные гонки на 500 м
48.	1	Торможение и поворот «упором»
49.	1	Выполнение контрольных упражнений по теме «Лыжная подготовка»
50.	1	Выполнение контрольных упражнений по теме «Лыжная

		подготовка»
51.	1	Т.Б. на уроках спортивных игр – теннис. Комплекс на равновесие.
52.	1	Техника стойки и перемещения в игре. Подбивание мяча.
53.	1	Стойка игрока. Техника игры толчком.
54.	1	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола.
55.	1	Стойка баскетболиста и ведение мяча.
56.	1	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.
57.	1	Техника остановки в два шага. Бросок по кольцу.
58.	1	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.
59.	1	Бросок мяча в кольцо. Ведение мяча в перемещении.
60.	1	Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 30 м.
61.	1	Правила старта. Бег в парах.
62.	1	Прыжки в длину с места. Равномерный бег до 500м
63.	1	Челночный бег 3 по 10 м. Игра в футбол.
64.	1	Техника метания малого мяча в цель и на дальность.
65.	1	Метание с разбега на дальность.
66.	1	Техника спортивной ходьбы.
67.	1	Способы ФД: «Проведение комплекса упражнений на быстроту и силу»
68.	1	Техника круговой эстафеты на 300 м.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Рабочая программа разработана на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599