

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа №7 имени Сергея Петровича Ионова» г.Сорочинска  
Оренбургской области**

«Утверждаю»

директор школы

\_\_\_\_\_ /Милова С.В./

Приказ № 385 от 30.08.23

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
5 класс**

- физическая культура (адаптивная физическая культура);
- адаптивная физическая культура

Составитель: учитель 1 КК  
Шляховая О.А.

2023-2024 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1599, зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 года №35850, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основная школа 5 - 9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под общей редакцией редакцией доктора педагогических наук, профессора МПГУ М.Я. Виленского «Физическая культура», автор С.В. Гурьев, Москва, «Просвещение», 2012 г.

Нормативным основанием для составления рабочей программы являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599

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.

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.

**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.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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).

**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.

В соответствии с федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 5 классе по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 102 часа+. Третий час урока предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010г. № 889 и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

### **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.

### Планируемые 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** 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.

### Планируемые предметные результаты

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на конец обучения в 5 классе**

<i>Минимальный уровень</i>	<i>Достаточный уровень</i>
----------------------------	----------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</li> <li><input type="checkbox"/> самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li><input type="checkbox"/> выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</li> <li><input type="checkbox"/> выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li><input type="checkbox"/> знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</li> <li><input type="checkbox"/> знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li><input type="checkbox"/> соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);</li> <li><input type="checkbox"/> составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;</li> <li><input type="checkbox"/> самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;</li> <li><input type="checkbox"/> подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li><input type="checkbox"/> выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</li> <li><input type="checkbox"/> выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, пионербол/волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li><input type="checkbox"/> выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;</li> <li><input type="checkbox"/> адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре.</li> </ul>
---	--

### **Состав базовых учебных действий обучающихся**

Базовые учебные действия, формируемые у обучающихся, обеспечивают, с одной стороны, успешное обучение и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

#### **Личностные базовые учебные действия**

- осознание себя как ученика, как члена семьи, одноклассника, друга, формирование интереса (мотивации) к учению;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- выполнение учебных заданий, поручений договоренностей с помощью учителя и самостоятельно;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе;
- умение осознавать определять эмоции других людей; сочувствовать другим людям, сопереживать;
- умение воспринимать красоту природы, бережно относиться ко всему живому.

#### **Регулятивные базовые учебные действия**

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве спортивного зала/учебного кабинета;

- пользоваться спортивным инвентарем;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (говорить о физиологических потребностях и выходить и т.д.)
- работать со спортивным инвентарем и организовывать рабочее пространство под руководством учителя;
- участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников самостоятельно и под руководством учителя;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов под руководством учителя.

#### **Познавательные базовые учебные действия**

- выделять существенные, общие и отличительные свойства спортивных предметов;
- устанавливать видо - родовые отношения спортивных предметов с определенной игрой;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале спортивный инвентарь;
- пользоваться аббревиатурами основных исходных положений;
- выполнять самостоятельно общеразвивающие упражнения;
- наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях) под руководством и с помощью учителя.

#### **Коммуникативные базовые учебные действия**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

### **Содержание учебного предмета**

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 корректировать 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 овладевать 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  $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$  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)».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
**Физическая культура (адаптивная физическая культура)**  
**5 класс**

№ п/п	Дата	Тема
1.		Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие»
2.		Техника спринтерского бега. Правила старта.
3.		Правила бега в парах. Бег с ускорением на 30 и 60 м.
4.		Знания о ФК: Олимпийские игры древности.
5.		Правила равномерного бега. Бег на 300 и 500 м.
6.		Техника челночного бега 3 по 10 м



		Тесты ОФП: подъем спины из положения лежа за 30 сек.
7.		Знания о ФК: Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
8.		Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» с места в цель.
9.		Техника встречной эстафеты.
10.		Техника круговой эстафеты на 200 м.
11.		Развитие выносливости. Равномерный бег на средние дистанции.
12.		Т.Б. на уроке гимнастики. Правила построения. Комплекс упражнений на равновесие.
13.		Строевые упражнения и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.
14.		Техника способов лазания по канату. П/игра: «Наперегонки с мячом»
15.		Знания о ФК: Из истории гимнастики. Выдающиеся спортсмены.
16.		Упражнения в равновесии и на ориентировку в пространстве.
17.		Акробатика: кувырок вперед.
18.		Акробатика: кувырок назад.
19.		Комплекс упражнений со скакалкой. Вис на согнутых руках: подтягивание
20.		Комплекс упражнений с гимнастическим мячом. Техника вис в упоре: ходьба на руках.
21.		Техника опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги»: разбег и вскок на снаряд.
22.		Опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги»: разбег и вскок на снаряд.
23.		Опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги».
24.		Опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги».
25.		Техника способов лазания по канату. П/игра: «Наперегонки с мячом»
26.		Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками
27.		Волейбол. Расстановка игроков. Правила перехода по площадке. Передачи мяча.
28.		Волейбол. Правила трех шагов и передачи мяча на площадке.
29.		Волейбол. Правила игры у сетки. Подача мяча.
30.		Волейбол. Выполнение упражнений на овладение мячом и правилами игры.
31.		Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж и лыжных палок.
32.		Попеременный двухшажный ход.
33.		Попеременный двухшажный ход.
34.		Одновременный бесшажный ход
35.		Одновременный бесшажный ход
36.		Знания о ФК: Характеристика зимних видов спорта, входящих в программу Специальной Олимпиады.
37.		Скользящий шаг. Поворот переступанием и прыжком.
38.		Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.
39.		Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.
40.		Правила безопасного падения на лыжах.

		Одновременный бесшажный ход.
41.		Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.
42.		Способы ФД: «Проведение комплекса утренней зарядки»
43.		Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах
44.		Техника круговой эстафеты.
45.		Техника круговая эстафеты на 500 м.
46.		Одновременный двухшажный ход
47.		Одновременный двухшажный ход. Лыжные гонки на 500 м
48.		Торможение и поворот «упором»
49.		Выполнение контрольных упражнений по теме «Лыжная подготовка»
50.		Выполнение контрольных упражнений по теме «Лыжная подготовка»
51.		Т.Б. на уроках спортивных игр – теннис. Комплекс на равновесие.
52.		Техника стойки и перемещения в игре. Подбивание мяча.
53.		Стойка игрока. Техника игры толчком.
54.		Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола.
55.		Стойка баскетболиста и ведение мяча.
56.		Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.
57.		Техника остановки в два шага. Бросок по кольцу.
58.		Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.
59.		Бросок мяча в кольцо. Ведение мяча в перемещении.
60.		Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 30 м.
61.		Правила старта. Бег в парах.
62.		Прыжки в длину с места. Равномерный бег до 500м
63.		Челночный бег 3 по 10 м. Игра в футбол.
64.		Техника метания малого мяча в цель и на дальность.
65.		Метание с разбега на дальность.
66.		Техника спортивной ходьбы.
67.		Способы ФД: «Проведение комплекса упражнений на быстроту и силу»
68.		Техника круговой эстафеты на 300 м.

### Материально – техническое обеспечение

#### Демонстрационные учебные пособия

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения.

#### Учебно-практическое оборудование

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Козел гимнастический
Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая
Канат гимнастический для лазания
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жесткая
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Гантели наборные
Коврик гимнастический
Акробатическая дорожка
Маты гимнастические
Мяч набивной (1кг, 2кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакала гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Секундомер настенный
Сетка для переноса мячей

#### Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная
Номера нагрудные

#### Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Табло перекидное
Номера нагрудные
Компрессор для накачивания мячей

#### Измерительные приборы

Пульсометр
Шагомер электронный
Комплект динамометров ручных
Динамометр становой
Степ-тест
Тонومتر автоматический
Весы медицинские с ростомером

