

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Октябрьский сельский лицей
Чердаклинского района Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора лицея
от 31 августа 2023 года
№ 160

Адаптированная рабочая программа
(в том числе с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий)
индивидуального обучения на дому
по физической культуре
для обучающегося 5 класса с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1)
на 2023-2024 учебный год
учителя физической культуры
первой квалификационной категории
Дымовой Розы Рашидовны

Срок реализации программы: 1 год

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании кафедры технологии, искусства и зож
Протокол № 01 от 31.08.2023
Руководитель кафедры
Т.Н. Шишкова

СОГЛАСОВАНО
зам директора лицея по УВР
Т.Н. Туктагулова
«31»августа 2023год

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 военнопатриотической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Краткая характеристика содержания учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "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 и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физической культуры 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 мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечносухожильного 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.**

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты обучения

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты.

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);
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; □ планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- 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;
- 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.

Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение планируемых результатов.

- слушание учителя;
- действия по словесной инструкции;
- слушание и анализ ответов обучающихся;
- самостоятельная работа с использованием спортивного инвентаря.;
- просмотр видеоматериалов, обсуждение увиденного и анализ;
- формулировка выводов;
- выполнение упражнений по схеме;
- наблюдение;
- работа со спортивным инвентарем;
- самостоятельная работа, работа в парах, группах;
- проектная деятельность;
- оценивание своих учебных достижений.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов			Вид учебной деятельности обучающихся
		Занятий по теме	самоподготовка	всего	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Виды легкой атлетики.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
2	Обучение техники длительного бега. Упражнения на восстановление дыхания.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
3	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.(чередование с ходьбой).	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
4	Скоростной без 30 метров, с фиксированием результата. (с помощью педагога)	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
5	Бег с варьированием скорости, 3*10(челночный бег) с фиксированием результата.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
6	Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину с фиксированием результата.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
7	Прыжки на скакалке.(30 сек) с фиксированием результата.	1	1	2	Описывать Осваивать

					Выявлять Применять
8	Подвижные игры с прыжками.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
9	Подвижные игры на ориентировку в пространстве.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
10	Подвижные игры на преодоление препятствий.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
11	Игры с мячами.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
12	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Виды гимнастики.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
13	Упражнение на равновесие.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
14	Упражнения с гимнастическими палками.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
15	Упражнения с малым обручем.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
16	Упражнения с гантелями.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
17	Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
18	Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять

19	Олимпийские зимние виды спорта.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
20	Параолимпийские виды спорта.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
21	Прием и передача мяча снизу .	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
22	Прием и передача мяча сверху	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
23	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
24	Верхняя прямая подача.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
25	Игры (эстафеты) с мячами.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
26	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
27	Передача мяча от груди с места	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
28	Передача мяча от груди в движении шагом.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
29	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
30	Скоростной без 30 метров, с фиксированием результата.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять

					Применять
31	Бег с варьированием скорости, 3*10(челночный бег) с фиксированием результата	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
32	Метание набивного мяча из-за головы из положения стоя с фиксированием результата	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
33	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на 30 сек. С фиксированием результата.	1	1	2	Описывать Осваивать Выявлять Применять
34	Эстафетные игры.				Описывать Осваивать Выявлять Применять
Итого		34	34	68	