

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОСТЕПНОВСКАЯ ШКОЛА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТА

на заседании методического объединения учителей художественно-эстетического и здоровьесберегающего цикла
Протокол № 1 от 26.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
МОУ «Новостепновская школа»
_____ Т.В.Яковлева
«30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом МОУ
«Новостепновская школа»
30 августа 2024г. №213/01-09

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья
в форме обучения на дому

КЛАСС: 5

Количество часов в неделю: 2 ч

Срок реализации программы: 2024 – 2025 учебный год

Учитель :
Яненко
Виктор
Федорович
Категория: высшая

с.Новостепное, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по «Адаптивная физическая культура» составлена для организации обучения обучающегося 5 класса с ограниченными возможностями здоровья на основе заключения врачебной комиссии Джанкойской центральной районной больницы от, в соответствии с которым, по результатам комплексного психолого-медико-педагогического обследования, установлен статус обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, имеющего стойкое легкое нарушение познавательной деятельности с выраженными поведенческими нарушениями. Системное недоразвитие речи легкой степени. Комиссией рекомендовано обучение по адаптированной основной образовательной программе образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, в условиях обучения на дому.

Адаптированная рабочая программа разработана на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599

– Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026)

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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 5 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.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с УО является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с УО.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая

часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с УО на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с УО имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с УО спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

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:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять 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;

- совместно 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.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
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	

ПРИЛОЖЕНИЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п.	Тема	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Примечание
Легкая атлетика 10 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1	02.09		
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1	05.09		
3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1	09.09		
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	1	12.09		
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	16.09		
6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	19.09		
7	Техника бега с низкого старта	1	23.09		
8	Бег на средние дистанции (150 м)	1	26.09		
9	Бег с переменной скоростью до 3 мин.	1	30.09		
10	Бег на средние дистанции (200 м)	1	03.10		
Спортивные игры 12 часов					
11	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1	07.10		
12	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1	10.10		
13	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	14.10		
14	Техника подачи мяча в пионерболе	1	17.10		
15	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1	21.10		
16	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков,	1	24.10		

	предупреждение травматизма.				
17	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	07.11		
18	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	11.11		
19	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	14.11		
20	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	18.11		
21	Учебная игра по упрощенным правилам	1	21.11		
22	Учебная игра по упрощенным правилам	1	25.11		
Гимнастика 16 часов					
23	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	28.11		
24	Значение утренней гимнастики	1	02.12		
25	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	05.12		
26	Упражнения с сопротивлением	1	09.12		
27	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	12.12		
28	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	16.12		
29	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	19.12		
30	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	23.12		
31	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	26.12		
32	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	28.12		
33	Упражнения с гимнастическими палками	1	13.01		
34	Упражнения для формирования правильной осанки	1	16.01		
35	Упражнения со скакалками	1	20.01		

36	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	23.01		
37	Упражнения с гимнастическими палками	1	27.01		
38	Упражнения для формирования правильной осанки	1	30.01		
Лыжная подготовка – 6 часов					
39	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	03.02		
40	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Инструкция	1	06.02		
41	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками. Знакомство. Инструкция	1	10.02		
42	Одновременный безшаговый ход. Инструкция	1	13.02		
43	Повороты переступанием в движении. Инструкция	1	17.02		
44	Обучение правильному падению при прохождении спусков. Инструкция	1	20.02		
Спортивные игры – 10 часов					
45	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания за нарушение игры и судейство.	1	27.02		
46	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	1	03.03		
47	Нижняя прямая подача	1	06.03		
48	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	13.03		
49	Настольный теннис. Правила соревнований.	1	17.03		
50	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	20.03		
51	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	24.03		
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	27.03		
53	Учебная игра в настольный теннис	1	07.04		

54	Учебная игра в настольный теннис	1	10.04		
Легкая атлетика – 14 часов					
55	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Спринтерский бег.	1	14.04		
56	Бег на 60 метров – на результат	1	17.04		
57	Бег 100 метров.	1	24.04		
58	Бег от 200 до 1000 метров.	1	28.04		
59	Метание мяча	1	05.05		
60	Метание мяча на дальность	1	08.05		
61	Прыжки. Прыжки в длину.	1	12.05		
62	Прыжок в длину с полного разбега		15.05		
63	Прыжок в длину с полного разбега		19.05		
64	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность		22.05		
65	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		25.05		
66	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага				
67	Кроссовый бег до 500 м				
68	Итоговый урок	1			