Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Заринская общеобразовательная школа-интернат»



**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

**для обучающихся 5 класса**

**на 2024-2025 учебный год**

Разработал: Шимина Ирина Васильевна,

учитель

г.Заринск

2024

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | стр. 3 |
| 2. | Общая характеристика учебного предмета | стр. 3 |
| 3. | Описание места учебного предмета в учебном плане | стр.4 |
| 4. | Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса | стр. 4 |
| 5. | Содержание учебного предмета | стр. 7 |
| 6. | Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся | стр. 9 |
| 7. | Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности | стр. 13 |
|  | Приложение 1. Календарно-тематическое планирование | стр. 14 |
|  | Приложение 2. Лист корректировки программы | стр. 19 |

**1. Пояснительная записка**

**1.1. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы:**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 5 класса разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки России от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программыобучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Постановление главного государственного врача РФ от 28.08.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.36.48-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи2;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа-интернат» (вариант 1).

- Учебный план КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа – интернат» на 2024-2025 учебный год.

- Календарный учебный график на 2024 – 2025 учебный год.

**1.2. Цели и задачи изучения учебного предмета**

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.

**2. Общая характеристика учебного предмета**

Программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов является логическим продолжением учебной программы дополнительного первого (1) и 1-4 классов. Формирует у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры»,«Лыжная подготовка».В каждом из разделов выделено два взаимосвязанныхподраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". С учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся имтакже предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения изобласти физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли овладеть основой двигательных умений и включились в произвольную деятельность.

При распределение учебного времени на различные виды программного материала в сетке часов, учитывались климатические условия региональной специфики.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную областьи относится к обязательной части учебного плана.

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 5-м классе отводится по 2 часа в неделю, курс рассчитан на 68 часов (34 учебных недели).

**Количество часов, предусмотренных учебным планом.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный предмет | Часов в неделю | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Часов в год |
| Адаптивная физическая культура | 2 | 16 | 16 | 20 | 16 | 68 |

**4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**4.1. Личностными** результатами изучения предмета «Адаптивная физическая культура» в 5-м классе является формирование следующих умений:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**4.2. Предметные результаты** освоения учебного предмета представлены двумя уровнями требований к усвоению содержания учебного материала.

*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, лёжа, 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 подсчёта 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.

**4.3. Результаты по формированию базовых учебных действий**

**4.3.1. Личностные учебные действия**

Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехамии достижениями как собственными, так и своих других обучающихся;адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки,живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам ихдеятельности; активно включаться в общеполезную социальную деятельность;бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края истраны.

**4.3.2. Коммуникативные учебные действия**

Вступать иподдерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия(учебных, трудовых, бытовых), слушать собеседника, вступать в диалог иподдерживать его, использовать разные виды делового письма для решенияжизненно значимых задач, использовать доступные источники и средстваполучения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

**4.3.3. Регулятивные учебные действия**

Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных ипрактических задач, осуществлять коллективный поиск средств ихосуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкцийдля решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контрольв совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлениюсамоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешнийконтроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**4.4.4.Познавательные учебные**

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, еговременно-пространственную организацию, использовать усвоенные логическиеоперации (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию,установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) нанаглядном, доступном вербальном материале, основе практическойдеятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использоватьв жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающиенесложные, доступные существенные связи и отношения между объектами ипроцессами

**5. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**5.1. Легкая атлетика**

*Теоретические сведения:* Значение физических упражнений в жизни человека. Подготовка суставови мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

*Практический материал:*

Ходьба: ходьба в разном темпе. Ходьба с изменением направления. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег: медленный бег с равномерной скоростью.Эстафетный бег.Эстафетный бег (60м по кругу) Бег с преодолением препятствий.Бег на короткие дистанции.Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта.Бег на средние дистанции.

Прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.Прыжки в длину способом «Оттолкнув ноги». Прыжки ввысоту способом «Перекат».

Метание: метание малого мяча на дальность. Метание мяча ввертикальную цель. Метание в движущую цель.

**5.2. Подвижные игры.**

*Теоретические сведения*.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.

*Практический материал.*

Коррекционные игры: «Вызов», «Лишний игрок».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Третий лишний». Игры с бегом: «Бег за Флажками». Игры с прыжками «Удочка».Игры с метанием и ловлей мяча: «Снайперы», «Выбери место».

**5.3. Гимнастика.**

*Теоретические сведения.* Правила поведения на занятиях по гимнастике.Значение утренней гимнастики.

*Практический материал:*Построения и перестроения.Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три).

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающиеупражнения): упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук ипальцев. Упражнения мышц шеи, расслабления мышц. Упражнения на укрепления мышц туловища, рук и ног. Упражнения для формирования и укрепленияправильной осанки.Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.

Упражнения с предметами: Упражнения с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание.Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Упражнения на равновесие.Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения для развития пространственно-временнойдифференцировки и точности движений;

**5.4. Лыжная подготовка**

*Теоретические сведения.* Занятия налыжах как средство закаливания организма. Сведения о применении лыж в быту.

Прокладка учебной лыжни. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

*Практический материал.*

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов попеременный двухшажный ход. Совершенствованиеразных видов подъемов и спусков.Спуск со склона в низкой стойке, в основной стойке.Подъем по склону наискось и прямо «Лесенкой».Повороты.Поворот на лыжах вокруг носков лыж.

**5.5. Спортивные игры.**

Баскетбол.

*Теоретические сведения.* Правила игры в баскетбол, правилаповедения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

*Практический материал.*

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед,назад. Передача мяча от груди с места и в движениишагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча наместе и в движении.

Волейбол.

*Теоретические сведения.* Общие сведения об игре в волейбол,простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

*Практический материал.*

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумяруками через сетку на месте и в движении. Многоскоки.

Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

*Теоретические сведения.* Парные игры.

*Практический материал.* Подача мяча слева и справа.

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Количество часов** |
| 1 | Гимнастика | 14 |
| 2 | Легкая атлетика | 20 |
| 3 | Лыжная подготовка | 12 |
| 4 | Подвижные игры | 10 |
| 5 | Спортивные игры | 12 |
|  | Итого | 68 |

**6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Наименование разделов, тем | Кол-во  часов | Основные виды деятельности обучающихся | Примечание |
| **1** | **Легкая атлетика** | **8** |  |  |
| 1.1 | Значение физических упражнений в жизни человека. Подготовка суставови мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. | 1 | Беседа о правилах поведения на уроках полегкой атлетики, значении физических упражнений для человека. |  |
| 1.2 | Ходьба в разном темпе. | 1 | Выполнение физических упражнений в ходьбе |  |
| 1.3 | Ходьба с изменением направления. | 1 | Выполнение физических упражнений в ходьбе |  |
| 1.4 | Бег с преодолением препятствий. | 1 | Выполнение беговых упражнений |  |
| 1.5 | Техника безопасности при прыжках в длину. | 1 | Выполнение прыжковых упражнений |  |
| 1.6 | Прыжки в длину способом «Оттолкнув ноги». | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 1.7 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 1.8 | Медленный бег с равномерной скоростью. | 1 | Самостоятельное выполнение упражнения |  |
| **2** | **Подвижные игры** | **10** |  |  |
| 2.1 | Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. | 1 | Беседа о личной гигиене, закаливающих процедурах. |  |
| 2.2 | Коррекционная игра «Вызов» | 1 | Выполнение упражнений на формирование двигательных умений и навыков в процессе игры |  |
| 2.3 | Коррекционная игры «Лишний игрок» | 1 | Выполнение упражнений на формирование двигательных умений и навыков в процессе игры |  |
| 2.4 | Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч» | 1 | Выполнение упражнений на формирование двигательных умений и навыков в процессе игры |  |
| 2.5 | Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Прыжки по полоскам» | 1 | Выполнение упражнений на формирование двигательных умений и навыков в процессе игры |  |
| 2.6 | Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Третий лишний» | 1 | Выполнение упражнений на формирование двигательных умений и навыков в процессе игры |  |
| 2.7 | Игра с бегом: «Бег за Флажками». |  | Выполнение упражнений на формирование двигательных умений и навыков в процессе игры |  |
| 2.8 | Игра с прыжками «Удочка». | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в игре |  |
| 2.9 | Игра с метанием и ловлей мяча: «Снайперы» | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в игре |  |
| 2.10 | Игра с метанием и ловлей мяча: «Выбери место» | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в игре |  |
| **3** | **Гимнастика** | **14** |  |  |
| 3.1 | Правила поведения на занятиях по гимнастике. | 1 | Беседа о правилах поведения на уроках гимнастики |  |
| 3.2 | Построения и перестроения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). | 1 | Выполнение строевых упражнений. |  |
| 3.3 | Упражнения на дыхание. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 3.4 | Упражнения для развития мышц кистей рук ипальцев | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 3.5 | Упражнения для мышц шеи, расслабления мышц. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 3.6 | Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 3.7 | Упражнения для формирования и укрепленияправильной осанки. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 3.8 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Выполнение упражнений с гимнастическими палками |  |
| 3.9 | Упражнения для развития пространственно-временнойдифференцировки и точности движений. |  | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 3.10 | Лазанье и перелезание. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. | 1 | Выполнение упражнений на гимнастическойстенке |  |
| 3.11 | Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. | 1 | Выполнениеупражнений на гимнастической скамейке |  |
| 3.12 | Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. | 1 | Выполнение акробатических упражнений |  |
| 3.13 | Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. | 1 | Выполнение акробатических упражнений |  |
| 3.14 | Значение утренней гимнастики. | 1 | Беседа о значении утренней гимнастики |  |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **12** |  |  |
| 4.1 | Занятия налыжах как средство закаливания организма. | 1 | Беседа о закаливающих процедурах на занятиях по лыжной подготовке. |  |
| 4.2 | Прокладка учебной лыжни | 1 | Прокладка учебной лыжни, по показу учителя. |  |
| 4.3 | Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. | 1 | Выполнение подготовительных упражнений |  |
| 4.4 | Стойка лыжника. | 1 | Занятия в тренирующем режиме |  |
| 4.5 | Виды лыжных ходов попеременный двухшажный ход | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 4.6 | Виды лыжных ходов попеременный двухшажный ход | 1 | Выполнение упражнений на овладения техники передвижения на лыжах |  |
| 4.7 | Совершенствованиеразных видов подъемов и спусков. Спуск со склона в низкой стойке, в основной стойке. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техникой спуска в низкой и основной стойке |  |
| 4.8 | Совершенствованиеразных видов подъемов и спусков. Подъем по склону наискось и прямо «Лесенкой». | 1 | Выполнение упражнений на овладение техникой подъема по склону |  |
| 4.9 | Повороты.Поворот на лыжах вокруг носков лыж. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 4.10 | Виды лыжных ходов попеременный двухшажный ход | 1 | Выполнение упражнений на овладения техники передвижения на лыжах |  |
| 4.11 | Повороты. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. | 1 | Выполнение физических упражнений на основе показа учителя |  |
| 4.12 | Сведения о применении лыж в быту. | 1 | Занятия в тренирующем режиме |  |
| **5** | **Спортивные игры** | **12** |  |  |
| 5.1 | Правила игры в баскетбол, правилаповедения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Баскетбол» |  |
| 5.2 | Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед,назад. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Баскетбол» |  |
| 5.3 | Передача мяча от груди с места и в движениишагом. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Баскетбол» |  |
| 5.4 | Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Баскетбол» |  |
| 5.5 | Ведение мяча наместе и в движении | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Баскетбол» |  |
| 5.6 | Общие сведения об игре в волейбол,простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Волейбол» |  |
| 5.7 | Прием и передача мяча снизу и сверху. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Волейбол» |  |
| 5.8 | Отбивание мяча снизу двумяруками через сетку на месте и в движении. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Волейбол» |  |
| 5.9 | Многоскоки. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Волейбол» |  |
| 5.10 | Игры (эстафеты) с мячами. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Волейбол» |  |
| 5.11 | Парные игры. | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Настольный теннис» |  |
| 5.12 | Подача мяча слева и справа, | 1 | Выполнение упражнений на овладение техники игры в «Настольный теннис» |  |
| **6** | **Легкая атлетика** | **12** |  |  |
| 6.1 | Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. | 1 | Беседа о технике безопасности при выполнении прыжка в высоту |  |
| 6.2 | Прыжки в высоту способом «Перекат» | 1 | Выполнение упражнений по показу учителя |  |
| 6.3 | Прыжки в высоту способом «Перекат» | 1 | Выполнение упражнений по словесной инструкции учителя |  |
| 6.4 | Ходьба с преодолением препятствий. | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе |  |
| 6.5 | Метание мяча в вертикальную цель | 1 | Выполнение упражнений с мячом |  |
| 6.6 | Метание в движущую цель. | 1 | Выполнение упражнений с мячом |  |
| 6.7 | Прыжки в длину способом «Оттолкнув ноги» | 1 | Выполнение упражнений по показу учителя |  |
| 6.8 | Прыжки в длину способом «Оттолкнув ноги» | 1 | Выполнение упражнений по показу учителя |  |
| 6.9 | Бег на короткиедистанции. Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. | 1 | Выполнение упражнений на развитие быстроты |  |
| 6.10 | Бег на средние дистанции. | 1 | Выполнение упражнений на развитие выносливости |  |
| 6.11 | Эстафетный бег. Эстафетный бег (60м по кругу) | 1 | Выполнение упражнений на развитие выносливости, ловкости |  |
| 6.12 | Медленный бег с равномерной скоростью | 1 | Выполнение упражнений на развитие выносливости |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |

**7. Описание учебно-методического, материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

**7.1. Учебно-методическое обеспечение**

Для реализации программного содержания используются следующий учебно-методический комплект:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа-интернат» (вариант 1).

2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:5-9кл.:В 2сб./ Под ред.В.В.Воронковой.-М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2011.-Сб.1.-224с

**7.2. Материально-технические оснащение учебного процесса**

1. Теннисные мячи
2. Волейбольные мячи, баскетбольные мячи.
3. Гимнастические палки,
4. Флажки
5. Обручи
6. Набивные мячи
7. Лыжный инвентарь

**Приложение 1.**

**Календарно-тематического планирования**

**Приложение** к рабочей программе, утвержденной

приказом от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. №\_\_\_\_\_

**Календарно-тематическое планирование**

к рабочей программе

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5 класса

на 2024-2025 учебный год

Учитель: Шимина Ирина Васильевна

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Наименование разделов, тем | Кол-во  часов | Дата проведения урока | |
|  |  |  | План | факт |
| **1** | **Легкая атлетика** | **8** |  |  |
| 1.1 | Значение физических упражнений в жизни человека. Подготовка суставови мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. | 1 |  |  |
| 1.2 | Ходьба в разном темпе. | 1 |  |  |
| 1.3 | Ходьба с изменением направления. | 1 |  |  |
| 1.4 | Бег с преодолением препятствий. | 1 |  |  |
| 1.5 | Техника безопасности при прыжках в длину. | 1 |  |  |
| 1.6 | Прыжки в длину способом «Оттолкнув ноги». | 1 |  |  |
| 1.7 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 1.8 | Медленный бег с равномерной скоростью. | 1 |  |  |
| 2 | **Подвижные игры** | 10 |  |  |
| 2.1 | Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. | 1 |  |  |
| 2.2 | Коррекционная игра «Вызов» | 1 |  |  |
| 2.3 | Коррекционная игры «Лишний игрок» | 1 |  |  |
| 2.4 | Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч» | 1 |  |  |
| 2.5 | Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Прыжки по полоскам» | 1 |  |  |
| 2.6 | Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Третий лишний» | 1 |  |  |
| 2.7 | Игра с бегом: «Бег за Флажками». |  |  |  |
| 2.8 | Игра с прыжка«Удочка». | 1 |  |  |
| 2.9 | Игра с метанием и ловлей мяча: «Снайперы» | 1 |  |  |
| 2.10 | Игра с метанием и ловлей мяча: «Выбери место» | 1 |  |  |
| **3** | **Гимнастика** | **14** |  |  |
| 3.1 | Правила поведения на занятиях по гимнастике. | 1 |  |  |
| 3.2 | Построения и перестроения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). | 1 |  |  |
| 3.3 | Упражнения на дыхание | 1 |  |  |
| 3.4 | Упражнения для развития мышц кистей рук ипальцев | 1 |  |  |
| 3.5 | Упражнения для мышц шеи, расслабления мышц. | 1 |  |  |
| 3.6 | Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. | 1 |  |  |
| 3.7 | Упражнения для формирования и укрепленияправильной осанки. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. | 1 |  |  |
| 3.8 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 |  |  |
| 3.9 | Упражнения для развития пространственно-временнойдифференцировки и точности движений. |  |  |  |
| 3.10 | Лазанье и перелезание. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. | 1 |  |  |
| 3.11 | Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. | 1 |  |  |
| 3.12 | Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. | 1 |  |  |
| 3.13 | Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. | 1 |  |  |
| 3.14 | Значение утренней гимнастики. | 1 |  |  |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **12** |  |  |
| 4.1 | Занятия налыжах как средство закаливания организма. | 1 |  |  |
| 4.2 | Прокладка учебной лыжни | 1 |  |  |
| 4.3 | Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. | 1 |  |  |
| 4.4 | Стойка лыжника. | 1 |  |  |
| 4.5 | Виды лыжных ходов попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 4.6 | Виды лыжных ходов попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 4.7 | Совершенствованиеразных видов подъемов и спусков. Спуск со склона в низкой стойке, в основной стойке. | 1 |  |  |
| 4.8 | Совершенствованиеразных видов подъемов и спусков. Подъем по склону наискось и прямо «Лесенкой». | 1 |  |  |
| 4.9 | Поворот. Поворот на лыжах вокруг носков лыжах | 1 |  |  |
| 4.10 | Виды лыжных ходов попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 4.11 | Повороты. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. | 1 |  |  |
| 4.12 | Сведения о применении лыж в быту. | 1 |  |  |
| **5** | **Спортивные игры** | **12** |  |  |
| 5.1 | Правила игры в баскетбол, правилаповедения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. | 1 |  |  |
| 5.2 | Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед,назад. | 1 |  |  |
| 5.3 | Передача мяча от груди с места и в движениишагом. | 1 |  |  |
| 5.4 | Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | 1 |  |  |
| 5.5 | Ведение мяча наместе и в движении |  |  |  |
| 5.6 | Общие сведения об игре в волейбол,простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. | 1 |  |  |
| 5.7 | Прием и передача мяча снизу и сверху. | 1 |  |  |
| 5.8 | Отбивание мяча снизу двумяруками через сетку на месте и в движении. | 1 |  |  |
| 5.9 | Многоскоки. | 1 |  |  |
| 5.10 | Игры (эстафеты) с мячами. | 1 |  |  |
| 5.11 | Парные игры. | 1 |  |  |
| 5.12 | Подача мяча слева и справа, | 1 |  |  |
| **6** | **Легкая атлетика** | **12** |  |  |
| 6.1 | Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. | 1 |  |  |
| 6.2 | Прыжки в высоту способом «Перекат» | 1 |  |  |
| 6.3 | Прыжки в высоту способом «Перекат» | 1 |  |  |
| 6.4 | Ходьба с преодолением препятствий. | 1 |  |  |
| 6.5 | Метание мяча в вертикальную цель | 1 |  |  |
| 6.6 | Метание в движущую цель. | 1 |  |  |
| 6.7 | Прыжки в длину способом «Оттолкнув ноги» | 1 |  |  |
| 6.8 | Прыжки в длину способом «Оттолкнув ноги» | 1 |  |  |
| 6.9 | Бег на короткие дистанции. Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. | 1 |  |  |
| 6.10 | Бег на средние дистанции. | 1 |  |  |
| 6.11 | Эстафетный бег. Эстафетный бег (60м по кругу) | 1 |  |  |
| 6.12 | Медленный бег с равномерной скоростью |  |  |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |

**Приложение 2.**

**Лист корректировки рабочей программы по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура» (1 четверть 2024-2025у.г.)**

Учитель:Шимина Ирина Васильевна

Причина корректировки: больничный лист, карантин (№ приказа) и т.д.

Способы корректировки: объединение тем, близких по содержанию; резервные часы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Раздел | Планируемое количество часов | Фактическое количество часов | Способ корректировки | Согласовано |
|  |  |  |  |  |  |