

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с.Александровка
муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №113-од
от 31.08.2023 г.

Адаптированная основная общеобразовательная программа
по курсу физическая культура 5 класс

СОСТАВИТЕЛЬ
Должность: учитель по физической культуре
Ф.И.О. Шпилёв Вячеслав Анатольевич

«ПРОВЕРЕНО»
Директор школы: _____ Егорова Н.А.
Дата: 30.08.2023 г.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ МО»
Рекомендуется к утверждению Протокол №
1 от 30.08.2023г.
Председатель МО: _____ Ледяева Л.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе государственной программы под редакцией Воронковой В.В. , (автор В. Н.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой) 2013 г., Москва, Владос
Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическая культура входит в образовательную область «Физическая культура».

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Рабочая программа реализует следующие **цели и задачи**:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Программа составлена с учётом принципов системности, доступности, перспективности между различными видами физической подготовки. Особое внимание уделяется урокам совершенствования навыков по выполнению упражнений направленных на формирование правильной осанки, координацию движений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Она разработана в целях решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач.

2.Общая характеристика учебного предмета.

Рабочая программа составлена на основе государственной программы под редакцией Воронковой В.В. , 2013 г., Москва, Владос

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

Основные задачи реализации содержания:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культуры и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;

Воспитание нравственных качеств и свойств личности

В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы**:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

По учебному 0,25 в год. Всего 8 часов в год

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учащиеся должны **уметь**:

-рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

- знать правила поведения на уроках физкультуры;
- знать основные положения рук, ног, туловища;
- знать значение дыхательной гимнастики упражнений для формирования правильной осанки;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя;
- уметь выполнять упражнения с соблюдением дыхательного режима;
- уметь передвигаться на лыжах разными способами;
- уметь играть в подвижные игры, соблюдая правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- уметь выполнять прыжки, метание и ходьбу.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социальнобытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений и знаний:

1) первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) умения правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

5. **Содержание тем учебного курса**

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: - упражнения на осанку; - дыхательные упражнения; - основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: - с гимнастическими палками; - с флажками; - с мячами; - со скакалкой; - с набивными мячами.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперёд (индивидуально)

Лазанье: по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной скамейке (угол 20-30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы: на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различным положением рук.

Опорные прыжки: подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в физкультурном зале, спортивной площадке;
- название снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности при занятии физическими упражнениями.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять строевые команды учителя;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз.

Лёгкая атлетика

Ходьба: в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук . С контролем и без контроля зрения.

Бег: понятие высокий старт. Медленный бег до 3-х минут . Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.. Челночный бег (3x5 м) .на скорость до 40 м. понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

Прыжки: с ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м. прыжки в длину (место отталкивание не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

Метание: малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места.

Обучающиеся должны знать:

- понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- значение утренней зарядки;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять ходьбу с различным положением рук;
- выполнять высокий старт, бегать на скорость 30 метров, бегать с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени;
- прыгать в длину с разбега без учёта места отталкивания, в высоту с прямого разбега способом «согну ноги»;
- метать мяч на дальность.

Лыжная подготовка

Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.

Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.

Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).

Обучающиеся должны знать:

- правила безопасности при занятиях лыжами
- как строиться в шеренгу с лыжами, выполнять команды с лыжами в руках.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно выбрать лыжи и палки;
- выполнять на лыжах повороты на месте вокруг пяток;
- выполнять спуск в основной стойке лыжника;
- проходить на лыжах до 1 км.

Подвижные игры

«Два сигнала», «Запрещённое движение». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч – соседу». Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам». Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу». Игры зимой : «Вот так карусель», «Снегурочка».

Обучающиеся должны знать:

- правила безопасности при занятиях подвижными играми;

-правила игр и выполнять их

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса сдвоенными уроками при температуре не ниже 12°C (для средней климатической зоны).. При проведении уроков по лыжной подготовке, особое внимание уделять соблюдению технике безопасности и охране здоровья школьников.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяю в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценку по предмету «Физкультура» определяю в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью

Умственная отсталость — это не просто «малое количество ума», это качественные изменения всей психики, всей личности в целом. У умственной отсталых детей имеются грубые изменения в условно-рефлекторной деятельности, разбалансированность процессов возбуждения и торможения, нарушения взаимодействия сигнальных систем. И как следствие — аномалия психического развития ребенка, включающая:

— недоразвитие познавательных процессов, и прежде всего — восприятие; отмечается также узость объема восприятия, фрагментарный характер восприятия и низкая активность этого процесса;

— бессистемное мышление, при котором вычленяются лишь наиболее заметные части предметов, не устанавливаются связи между отдельными частями предметов и отдельными предметами;

— нарушение памяти;

— трудности в воспроизведении образов восприятия представлений: фрагментарность, недифференцированность образов мешает развитию познавательной деятельности;

— дефекты всех сторон речи (фонетической, лексической, грамматической); затруднен звукобуквенный анализ и синтез, восприятие и понимание речи; снижена потребность в речевом общении;

— недостатки внимания (малая устойчивость, трудности распределения, замедленная переключаемость); особенно страдает произвольное внимание: если работа неинтересная, дети ее просто бросают; они не могут долго ни на чем сосредоточиться;

— **нарушения** эмоционально-волевой сферы (недоразвитие эмоций, оттенков переживаний, переживания неглубокие и неустойчивые, апатия может неожиданно сменяться эйфорией);

— нарушения деятельности: несформированность навыков учебной деятельности, недоразвитие целенаправленности деятельности, трудности самостоятельного планирования собственной деятельности; неумение соотносить получаемые результаты с ранее поставленной задачей и оценить результат; не критичность к своей работе.

Все эти особенности детей носят стойкий характер, потому что являются результатом органических поражений на разных этапах развития (генетические, внутриутробные, во время родов и др.).

6. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Список литературы:

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В. , (автор В. Н.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой) 2013 г., Москва, Владос 304с.
2. И.А.Винер «Гимнастика», 2011г. Москва, просвещение. Периодические издания «Физкультура в школе» и «Спорт в школе»
3. Е.М.Лутковский и А.А.Филиппов «Лёгкая атлетика», 1977 г. Москва «Физкультура и спорт».
4. В.М. Мозговой «Уроки физической культуры в начальных классах», 2009 г. Москва, просвещение.
5. Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе», 1997 г. Москва, «Учебная литература».
6. Ю.Д.Железняков »Спортивные игры», 2001 г. Москва, издательский центр «Академия» Г.А.Колодницкий «Лёгкая атлетика», 2011г. Москва, просвещение.

7. Учебно-тематическое планирование тематическое планирование по физической культуре .

Дата	Тема урока	Планируемые результаты освоения		
		предметные		личностные
		минимальный уровень	достаточный уровень	
1	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Значение утренней зарядки.	Учить правила поведения в физкультурном зале, на площадке	Знать правила поведения в физкультурном зале	формирование уважительного отношения к иному мнению
2	Построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет.	Учить строиться в колонну, шеренгу	Знать правила построения в колонну и шеренгу	развитие адекватных представлений о собственных возможностях
3	Основная стойка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через	Учить перестроению из колонны по одному, по два	Знать правила перестроения из колонны по одному, по два	овладение начальными навыками адаптации

	середину зала в движении с поворотом.			
4	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	Выполнять ОРУ	выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	владение навыками коммуникации
5	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	Выполнять строевые команды учителя	Уметь выполнять строевые команды и называть их	способность к осмыслению социального окружения
6	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Выполнять ОРУ для осанки	знание правил, техники выполнения двигательных действий;	формирование уважительного отношения к иному мнению
7	Простые комплексы обще развивающих и корригирующих упражнений.	Выполнять инструкции и команды учителя	знание правил, техники выполнения двигательных действий;	развитие адекватных представлений о собственных возможностях
8	Комплекс упражнений с обручами.	Учить выполнять упражнения с обручами	Уметь выполнять упражнения с обручами самостоятельно	овладение начальными навыками адаптации
9	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Учить выполнять упражнения с гимнастическими палками	Уметь выполнять самостоятельно упражнения с обручами	владение навыками коммуникации
10	Комплекс упражнений со скакалками.	Учить выполнять упражнения со скакалкой	Уметь выполнять самостоятельно упражнения со скакалкой	формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
11	Комплекс с набивными	Учить выполнять упражнения с	знание правил, техники выполнения	способность к осмыслению

	мячами.	набивными мячами	двигательных действий;	социального окружения
12	Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик», 2-3 кувырка вперед .	Выполнять инструкцию учителя при выполнении упражнений	знание правил, техники выполнения двигательных действий;	формирование уважительного отношения к иному мнению
13	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами.	Учить выполнять упражнения на гимнастическом снаряде по инструкции учителя	знание правил, техники выполнения двигательных действий;	развитие адекватных представлений о собственных возможностях
14	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами.	Учить выполнять упражнения на гимнастическом снаряде по инструкции учителя	Уметь выполнять упражнения на гимнастическом снаряде при соблюдении техники безопасности	овладение начальными навыками адаптации
15	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	Учить выполнять упражнения с гимнастическими обручами	Уметь выполнять упражнения с гимнастическими обручами	формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
16	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	Выполнять упражнения по инструкции учителя на гимнастической стенке	знание правил, техники выполнения двигательных действий;	развитие навыков сотрудничества
17	Подвижные игры. Игры с элементами обще развивающих упражнений	Учить, целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя	Уметь играть в игры на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;	способность к осмыслению социального окружения
18	Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.	Учить выполнять упражнения на гимнастическом бревне и скамейке по инструкции учителя	Уметь выполнять упражнения на снаряде с соблюдением техники безопасности	формирование уважительного отношения к иному мнению

19	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки.	Учить выполнять гимнастические упражнения на скамейке	Уметь выполнять упражнения на скамейке с соблюдением техники безопасности	развитие адекватных представлений о собственных возможностях
20	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.	Выполнение упражнений из стойки на одной ноге	знание правил, техники выполнения двигательных действий;	овладение начальными навыками адаптации
21	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	Учить мягко, приземляться при прыжках	знание правил, техники выполнения двигательных действий;	владение навыками коммуникации
22	Прыжок в глубину из положения приседа.	Выполнять инструкцию учителя при выполнении прыжка	знание правил, техники выполнения двигательных действий;	формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
23	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.	Учить выполнять упражнения при ходьбе	Уметь выполнять упражнения при ходьбе	формирование уважительного отношения к иному мнению
24	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	Учить выполнять упражнения при ходьбе с контролем и без контроля зрения	знание правил, техники выполнения двигательных действий;	развитие адекватных представлений о собственных возможностях

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

	Тема	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
1	Правила поведения во время занятий, инструктаж по ТБ. Понятие о физической культуре. Легкая атлетика: строевые, беговые и прыжковые упражнения.	Различать разные виды ходьбы, бега, прыжков и строевых действий. Выполнять виды упражнений и действий под счет.	Основные понятия о физкультуре, правила ТБ, бег в сочетании с ходьбой до 6 мин.

2	Режим дня и личная гигиена. Основы техники выполнения прыжков и бега. Мониторинг физической подготовленности.	Выполнять основы техники бега и прыжков, упражнений мониторинга физподготовки.	Составить свой режим дня. Упр-я для осанки, бег в медленном темпе до 6 мин.
3	Упражнения на технику владения мячом и скакалкой.	Выполнять комплекс утренней гимнастики, игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	Составить и выполнять комплекс утренней гимнастики. Прыжки через скакалку.
4	Упражнения на технику лазания и перелезания. Освоение элементов гимнастики и акробатики.	Выполнять универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Комплекс ОРУ, перекаты и кувырки.
5	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Основы техники катания на лыжах, ступающий и скользящий шаг.	Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах с соблюдением дисциплинарных правил.	Прогулка на лыжах до 30 мин.
6	Основы техники катания на лыжах, основные виды передвижения с лыжами и на лыжах. Прохождение дистанции до 1000м.	Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.	Прогулка на лыжах до 30 мин.
7	История возникновения Олимпийских игр. Основы техники бега, метания и прыжков.	Пересказывать тексты по истории возникновения Олимпийских игр. Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	Комплекс ОРУ, бег до 6 мин.
8	Влияние бега, метания и прыжков на здоровье. Мониторинг физической подготовленности.	Выполнять основы техники бега и прыжков. Выполнять упражнения мониторинга физ подготовки.	Комплекс ОРУ. История физической культуры.
9	Основы игровой деятельности и упражнений на свежем воздухе. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Подведение итогов.	Использовать игровые упражнения и подвижную деятельность для организации активного отдыха и досуга.	Прогулка и игры на свежем воздухе.