

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Ангарска»

Приложение к АООП, вариант 1

Рабочая образовательная программа по адаптивной физической культуре

Класс: 5А

Учитель: Гнездилова М.В.

2023 – 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп. в силу с 01.09.2023);

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1599;

Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021. №2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

Адаптивная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1) ГОКУ СКШ № 1 г. Ангарска от 01.09.2023г.

Место учебного предмета физическая культура определено учебным планом учреждения, относится к образовательным областям обязательной части.

Задачи образовательного курса 5 класса:

1. укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
2. развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
3. коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;
4. развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
5. формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
6. усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его усвоения обучающимися воспитанниками 5 класса:

Курс данного предмета в 5 классе включает в себя изучение разделов: гимнастика, подвижные игры, лёгкая атлетика, футбол, ОФП, перестрелка, настольный теннис, волейбол, лапта, баскетбол, бадминтон. Для реализации данного курса отводится 2 часа в неделю и составляет 67 часов за учебный год.

Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует программе специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида ГОКУ специальная (коррекционная) школа №1 г. Ангарска. Она включает в себя все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта специального образования по физической культуре.

Программа физического воспитания учащихся 5 класса является продолжением программы 1 - 4 классов.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11 - 16 лет.

Развитие умственных способностей считается одной из важных задач и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реакция, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Программа составлена с учётом уровня физического развития и физической подготовки учащихся.

Если учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Рабочая программа построена на основе индивидуального и дифференцированного подхода, особенность которого состоит в том, что при развитии двигательных качеств класс нужно делить на группы учащихся с учётом их двигательных и интеллектуальных особенностей.

Преобладающими формами текущего контроля выступают контрольные испытания, проводимые в сентябре и в мае (бег 30, 500 метров; прыжки в длину с места; сила кисти; отжимания от пола (лавочки); пресс за 30 секунд; гибкость). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, ОГК), обрабатываются и записываются в специальный журнал учёта и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физкультурные группы.

Содержание учебного предмета в 5 классе.

Учебный материал курса физической культуры 5 класса разбит на 11 разделов, изучаемых по принципу от простого к сложному.

1. Гимнастика - 8 час. Учащиеся знакомятся с правилами поведения при выполнении строевых команд, группировкой лёжа на спине; передвижение по скамейке на четвереньках, ходьба по скамейке на носках. С целью лучшего усвоения учебного материала, на уроках учащиеся изучают комплекс гимнастических упражнений. По окончании изучения раздела проводятся соревнования по гимнастике.

2. Подвижные игры - 5 час. Учащиеся знакомятся с правилами игр; правилами поведения учащихся при проведении игр. При закреплении материала учащиеся самостоятельно проводят игры. Упор сделан на имитацию спортивных игр, изучаемых в дальнейшем.

3. Лёгкая атлетика - 15 час. При изучении данного раздела учащиеся осваивают быстрый бег на месте 10 сек., челночный бег 3 по 10 м.; выполнение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны не более 70 см; прыжки в высоту способом "перешагивание". По окончании изучения каждой темы раздела проводятся соревнования по различным видам лёгкой атлетики.

4. Футбол - 4 час. Во время изучения данного раздела учащиеся знакомятся с основными правилами игры в футбол, учатся наносить удары по мячу, выполнять передачи, вести мяч. По окончании изучения раздела проводятся соревнования по футболу.

5. ОФП - 6 час. При изучении этого раздела уделяется внимание правильному положению тела при выполнении отжимания, приседания.

6. Перестрелка - 5 час. При изучении этого раздела большое значение уделяется развитию быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве. Учащиеся знакомятся с основными правилами игры. По окончании изучения раздела проводятся соревнования.

7. Ляпта - 4 час. В этом разделе учащиеся осваивают правила игры. Играют самостоятельно с минимальным подсказом учителя. По окончании изучения раздела проводятся соревнования.

8. Волейбол - 7 час. При изучении данного раздела учащиеся постигают простейшие приёмы приёма и передачи мяча, подачи. При изучении данного раздела, для качественного улучшения материала, ребята играют в пионербол, "2 мяча". При изучении подачи мяча проводится игра "Квадрат".

9. Бадминтон - 2 час. В этом разделе большое значение уделяется практике одиночной игры в бадминтон.

10. Настольный теннис - 4 час. Учащиеся знакомятся с правилами игры; играют в настольный теннис. Для лучшего усвоения материала проводятся соревнования в жонглировании теннисным шариком.

11. Баскетбол - 7 час. Учащиеся знакомятся с основными правилами игры; правилами поведения учащихся при выполнении упражнений с баскетбольными мячами, обучаются ведению мяча. При изучении перемещений в стойке баскетболиста для лучшего усвоения материала проводятся эстафеты с перемещениями. По окончании изучения раздела проводятся соревнования по баскетболу.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета в 5 классе.

Личностные результаты освоения учебного предмета в 5 классе:

- осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, эстетическое восприятие окружающего мира;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Предметные результаты освоения учебного предмета в 5 классе.

К концу обучения учащиеся должны знать:

- правила поведения на спортивной площадке, в физкультурном зале;
- приёмы выполнения команд "налево", "направо";
- правила поведения при выполнении акробатических упражнений;
- некоторые правила игры в баскетбол;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с баскетбольными мячами;
- фазы прыжка в длину с разбега;
- основные правила игры в настольный теннис;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с футбольными мячами;
- правила ухода за лыжными ботинками;
- некоторые правила игры в волейбол;
- основные правила игры в лапту;
- основные правила игры в футбол.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять команды: "направо", "налево", "кругом", соблюдать интервал;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- лазать по канату произвольным способом;
- ловить и передавать баскетбольный мяч;

- передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м;
- прыгать в высоту способом "перешагивание" с пяти шагов разбега;
- вести, передавать и бить по футбольному мячу;
- самостоятельно играть в перестрелку;
- правильно держать ракетку;
- "набивать шарик" на ракетке;
- координировать движения рук и ног в беге по прямой и по повороту;
- пройти в быстром темпе 100 - 120 м любым ходом;
- выполнять правильное поведение;
- тормозить "плугом", "полуплугом";
- принимать и передавать мяч после набрасывания;
- выполнять нижнюю прямую подачу мяча с середины площадки;
- самостоятельно играть в бадминтон по правилам;
- самостоятельно играть в лапту.

Коммуникативные:

- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- постановка вопросов;
- разрешение конфликтов.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию.

Личностные:

- самоопределение;
- смыслообразование.

Познавательные:

- формирование цели;
- выделение необходимой информации;
- выбор эффективных способов решения учебной задачи;
- рефлексия;
- анализ и синтез;

- сравнение;
- классификация.

Действия постановки и решения проблемы

Описание материально-технического обеспечения:

Спортивный зал находится на 1 этаже здания школы. Освещение - двустороннее (искусственное и естественное). Освещено естественным светом от 8 окон площадью 16 кв.м и 38 поточными светильниками. Светильники защищены от механических повреждений металлическим каркасом. Окна оснащены защитной сеткой. Имеется 1 электророзетка. Для обеспечения безопасности существует пожарная сигнализация. Спортивный зал - универсальный, пол - настил досками. Стены - заштукатурены, окрашены масляной краской. Окна - размещены по длинным боковым сторонам. Приборы отопления закрыты съёмными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Снаряды в зале закреплены, размещены с учётом требований учебной программы:

- баскетбольные щиты, волейбольная сетка - закреплена штырями, анкерными болтами;
- турник - брусья настенный с 2-мя перекладными, прикреплён к боковой стенке спортзала анкерными болтами;
- скамьи гимнастические размещены по двум длинным сторонам зала.

Разметки соответствуют нормам (5 см). На уроках лёгкой атлетики проводятся прыжки в длину, в высоту, беговые упражнения в метании мяча. Для этого есть соответствующие разметки и специальное оборудование: маты для прыжков в высоту, для гимнастики, стойки с планкой. Имеются пять теннисных столов, ракетки, сетки. Наличие этих снарядов и оборудования позволяет проводить уроки более интересно, они могут быть более насыщенными. Инвентарная комната находится в спортивном зале, высота и ширина соответствует нормам. Площадь инвентарной комнаты - 10 кв.м. Комната оборудована стеллажами для инвентаря. Надлежащее санитарное состояние поддерживается ежедневной уборкой и проветриванием. Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий.

Площадь кабинета - 269,9 кв.м. Длина (м) - 22, ширина (м) - 11.

Дидактическое оснащение:

1. Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов;
2. Журнал по технике безопасности;
3. Инструкции по технике безопасности на уроках физкультуры;
4. Учебное пособие "Физическая культура в специальном образовании" под редакцией А.А.Дмитриева;
5. Учебное пособие "Физическая культура во вспомогательной школе" под редакцией Е.С.Черник.

**5А класс
1 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
1,2	1,2	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Тестирование уровня физической подготовки	2	01.09.23, 06.09.23.	Бег 30, 500 м, прыжки с места, отжимание, пресс, гибкость, сила, рост, вес, ОГК	
		Футбол	4			
3	3	Правила ТБ на уроках футбола. Обучение ведению мяча	1	08.09.23.		
4	4	Удары по мячу. Учебная игра в футбол	1	13.09.23.	Удары по мячу	
5	5	Передача мяча. Учебная игра в футбол	1	15.09.23.	Передача мяча	
6	6	Учебная игра в футбол по основным правилам	1	20.09.23.	Учебная игра	
		Лапта	4			
7	7	Подача мяча	1	22.09.23.	Учебная игра	
8	8	Удар по мячу	1	27.09.23.	Учебная игра	
9	9	Взаимодействие игроков на площадке	1	29.09.23.	Учебная игра	
10	10	Учебная игра в лапту	1	04.10.23.		
		Волейбол	7			
11	11	Правила ТБ на уроках волейбола	1	06.10.23.	Учебная игра в пионербол	
12	12	Приём и передача мяча	1	11.10.23.	Приём и передача мяча на месте	
13	13	Приём и передача мяча	1	13.10.23.	Приём и передача мяча после перемещений	
14	14	Приём и передача мяча	1	18.10.23.	Нижняя прямая подача мяча	
15	15	Подача мяча	1	20.10.23.	Учебная игра в "квадрат"	
16	16	Подача мяча	1	25.10.23.		
17	17	Учебная игра в пионербол	1	27.10.23.	Игра у сетки	
По программе: 17 часов Выдано: 17 часов						

**5А класс
2 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Перестрелка	5			
18,19	1,2	Обучение броскам малого мяча	2	08.11.23,10.11.2.		
20,21	3,4	Совершенствование бросков малого мяча	2	15.11.23,17.11.23	Тактические действия игроков	
22	5	Учебная игра "Перестрелка"	1	22.11.23.	Учебная игра с подсказом учителя	
		Настольный теннис	4			
23	6	Подача в настольном теннисе	1	24.11.23.	Разновидности "чеканки" на месте	
24	7	Подача в настольном теннисе	1	29.11.23.	Разновидности ударов. Обучение ударам	
25	8	Учебная игра в настольный теннис	1	01.12.23.	Одиночная игра	
26	9	Учебная игра в настольный теннис	1	06.12.23.		
		Баскетбол	7			
27	10	Правила игры на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста, перемещения в стойке	1	08.12.23.	Подвижные игры с перемещениями	
28	11	Стойка баскетболиста, перемещения в стойке	1	13.12.23.	Эстафеты с перемещениями	
29	12	Ловля и передача мяча	1	15.12.23.	Ловля и передача мяча с перемещениями. Ведение мяча на месте и в движении	
30	13	Учебная игра в баскетбол	1	20.12.23.	Эстафеты с перемещениями	
31	14	Ведение мяча	1	22.12.23.	Ведение мяча на месте	
32	15	Ведение мяча	1	27.12.22.	Ведение мяча в движении	
33	16	Броски мяча	1	29.12.23.	Броски мяча с места. Броски мяча в движении	

По программе: 16 часов

Выдано: 16 часов

**5А класс
3 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		Гимнастика	3			
34	1	Фланг, интервал, дистанция. Передвижения по ориентирам	1	10.01.24.		
35,36	2,3	Строевые упражнения	2	12.01.24,17.01.24.		
		Бадминтон	2			
37	4	Приём и передача в бадминтоне	1	19.01.24.		
38	5	Учебная игра в бадминтон	1	24.01.24.		
		Подвижные игры	2			
39,40	6,7	Игра "Последний герой"	2	26.01.24,31.01.24.	Урок - соревнование	
		Гимнастика	5			
41	8	Правила ТБ на уроках гимнастики. Прыжок через козла	1	02.02.24.	Прыжок ноги врозь	
42,43	9,10	Разучивание гимнастических комбинаций	2	07.02.24,09.02.24.	Длинный кувырок-кувырок назад в полушпагат- стойка на голове -стойка на лопатках- колесо -рандат	
44,45	11,12	Самостоятельное выполнение гимнастических комбинаций	2	14.02.24,16.02.24.		
		Легкая атлетика	3			
46	13	Прыжковые упражнения	1	21.02.24.	Выпрыгивание вверх, прыжки на одной ноге, прыжок вниз -вверх	
47,48	14,15	Прыжок в высоту	2	28.02.24, 01.03.24.	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	
		Дартс	2			

49,50	16,17	Правила ТБ во время игры в Дартс. Игра.	2	06.03.24, 13.03.24.	Самостоятельная игра с подсказом учителя	
		Подвижные игры	1			
51	18	Игра "Квадрат"	1	15.03.24.	Самостоятельная игра с минимальным подсказом	
По программе: 18 часов Выдано: 18 часов						

**5А класс
4 четверть**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Основные учебные действия	Примечание
		ОФП	2			
52,53	1,2	Круговая тренировка	2	27.03.24,29.03.24	Отжимание, приседание, упор -присед -упор -лёжа	
		Лёгкая атлетика	10			
54,55	3,4	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность	2	03.04.24,05.04.24	Бег с высоким подниманием бедра; с захлёстыванием голени назад; бег с прямыми ногами вперёд	
56,57	5,6	Прыжки в длину	2	10.04.24,12.04.24	Отрабатывание толчка для прыжка в длину	
58	7	Прыжки в длину	1	17.04.24.	Прыжки в длину с места	
59,60	8,9	Прыжки в длину	2	19.04.24,24.04.24	Прыжки в длину с небольшого разбега	
61,62	10,11	Бег с высокого старта	2	26.04.24,03.05.24	Игры с бегом	
63	12	Бег с высокого старта	1	08.05.24.	Эстафеты с выбеганиями	
		Скоростной бег	2			
64,65	13,14	Спортивно - силовая подготовка	2	15.05.24,17.05.24	Игра "12 палочек"	
66,67	15,16	Тестирование уровня физической подготовленности и физического развития	2	22.05.24,24.05.24	Бег 30 м, прыжки с места, отжимание, рост, вес, ОГК	

По программе: 16 часов

Выдано: 16 часов

По программе за год: 67 часов

Выдано за год: 67 часов