

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Матвеево - Курганская специальная школа-интернат»
(ГКОУ РО Матвеево - Курганская школа-интернат)**

Рассмотрено на заседании МО
математики и проф. труда
« 30» августа 2023 г.

Согласовано с методическим советом
школы-интерната
« 31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы-интерната
_____ В.В. Зинченко

**АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЕ
(Основная школа Вариант1)**

5 класс

Разработал: Кальченко Ю.С.

2023-2024 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" (V-IX классы) предметной области "Физическая культура" является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I-IV классов, разработана программа на основе следующих документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;
- Учебный план образовательной организации.

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.

Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие. Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Место предмета в учебном плане.

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета **адаптивная физическая культура**. В годовом учебном плане для обучающихся с интеллектуальными нарушениями **5 класса предусмотрено 67 часов в год, 2 часа в неделю.**

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
- Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
- Активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

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); 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 учителя);
 - выбор (под руководством учителя) 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 учителя);
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
 - 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 о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- 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 учителя);
- 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 учителя); 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.

В целях контроля в 5 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Тематическое планирование

№	Тема/ раздел	Кол-во часов, отводимых на изучение темы	Электронные учебно-методические материалы
I	Знания о физической культуре.	6	http://alldayplus.ru/society/sport/389-istoriya-pervyx-olimpijskix-igr-sovremennosti-1896-god.html
1	Т.Б. Построение	4	http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190 https://disk.yandex.ru/i/kvrK4jkdfwuq-g
2	Основные способы передвижения.	1	
3	Основные физические качества.	1	
II	Гимнастика	15	https://disk.yandex.ru/i/GBr9PP8IYaPqoQ
1	Теоретические сведения.	1	https://disk.yandex.ru/i/eRVRTCfDb7kKFg
2	Построения и перестроения.	3	https://disk.yandex.ru/i/ksL_svoBDTDsXA
3	ОРУ без предметов.	1	https://disk.yandex.ru/i/Nc1bqTmJ0khBhA
4	ОРУ с предметами.	1	
5	Корректирующие упражнения.	1	https://disk.yandex.ru/i/HWwE6wylobQNvg
6	Лазанье и перелазание	3	https://disk.yandex.ru/i/YaS6TIxn3fLgfA
7	Перекаты. Кувырки.	3	https://disk.yandex.ru/i/BNr4-zA9C_tMLQ
8	Опорный прыжок ч/козла	2	
III	Легкая атлетика и мини-футбол	16	https://disk.yandex.ru/i/g8noEsws9jTp_w
1	Понятия о ходьбе.	1	https://disk.yandex.ru/i/Kss7VUq1eFtEcg
2	Ходьба.	3	https://disk.yandex.ru/i/sBmL3cIM_qM49w
3	Понятия о беге.	1	https://disk.yandex.ru/i/Vt1knrHQgjroWA
4	Бег	3	https://disk.yandex.ru/i/TAog0R4Qf42I9w https://disk.yandex.ru/i/REyILHhxGX5dnw
5	Понятия о прыжках	1	https://disk.yandex.ru/i/c69W5fkHLxgqGw
6	Прыжки	3	http://sportinfol3.ucoz.ru/pub

			https://disk.yandex.ru/i/jWWTl6mhJSNUHQ
7	Понятия о метаниях и бросках	1	
8	Метание, броски	3	http://www.myshared.ru/slide/110395/
IV	Игры	30	https://disk.yandex.ru/i/kvrK4jkdfwuq-g
1	Коррекционные игры.	2	https://disk.yandex.ru/i/MfPd_TLD2XadKQ
2	Игры с элементами ОРУ.	1	https://disk.yandex.ru/i/eOzoajSJkUKivA
3	Игры с бегом	2	https://disk.yandex.ru/i/89NGU5JJCi214A
4	Игры с прыжками	2	https://disk.yandex.ru/i/d5zcia-_RC63xA
5	Игры с метанием и ловлей мяча	2	
6	Игры с построениями и перестроениями	2	
7	Игры с бросанием и ловлей мяча	2	
8	Эстафеты	4	https://disk.yandex.ru/i/z4Z0s3Yl-dgpyA
	Пионербол 6		
1	Ловля и передача мяча в парах	2	https://disk.yandex.ru/i/yG94L7QJaUY88A
2	Ловля и передача мяча ч/сетку	2	https://disk.yandex.ru/i/qML3e1AfFCqnpjw
3	Подача мяча	2	
	Ручной мяч 4		
1	Ловля и передача мяча	1	https://disk.yandex.ru/i/1gVXvfxXAICplw
2	Ведение мяча	2	
3	Броски мяча	1	
	Баскетбол 3		
1	Ловля и передача мяча	1	https://disk.yandex.ru/i/64WtRyP8uJcWZw
2	Ведение мяча	1	https://disk.yandex.ru/i/8K-_EPScWC9gyw
3	Броски мяча	1	https://disk.yandex.ru/i/20hzTL5hfcFM-w
	Итого:	67	

Инструмент учителя

№	Содержательная линия. Тема	Ко-во часов	Дата	Планируемые результаты		Электронные учебно-методические материалы
				Минимальный	Достаточный	
1 четверть – 16 часов						
	Знания о физической культуре.	3				
1	Т.Б. Построение	1	05.09	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;	подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. знание спортивных традиций своего народа и других народов;	http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190

2	Основные способы передвижения.	1	06.09	представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	http://alldayplus.ru/society/sport/389-istoriya-pervyx-olimpijskix-igr-sovremennosti-1896-god.html
3	Основные физические качества.	1	12.09	выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;	
	Легкая атлетика и Мини-футбол	8				
1	Понятия о ходьбе.	1	13.09	представления о двигательных действиях	практическое освоение элементов легкой атлетики физической культуры; выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;	
2	Ходьба.	1	19.09	демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;		
3	Понятия о беге	1	20.09	представления о двигательных действиях		

4	Бег	1	26.09	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении беговых упражнений		
5	Понятия о прыжках	1	27.09	представления о двигательных действиях	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;	
6	Прыжки	1	03.10	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении прыжков и прыжковых упражнений		http://sportinfo13.ucoz.ru/pub
7	Понятия о метаниях и бросках	1	04.10	представления о двигательных действиях		
8	Метание , броски	1	10.10	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении метания или бросков		http://www.myskated.ru/slide/110395/
	Игры	5				
1	Коррекционные игры	1	11.10	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	Знать и выполнять правила подвижных игр демонстрация жизненно важных способов передвижения	
3	Игры с бегом	1	17.10	выполнять правила игры		

4	Игры с бросанием и ловлей мяча	1	18.10		человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);	
5	Эстафеты	2	24.10 25.10			
2 четверть – 16 часов						
	Знания о физической культуре.	1				
1	Т.Б. Построение	1	07.11	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;	
	Гимнастика	15				
1	Теоретические сведения.	1	08.11	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	практическое освоение элементов гимнастики,	
2	Построения и перестроения.	3	14.11 15.11 21.11	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. как правильно выполнять строевые упражнения,	подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих	

					упражнений	
3	ОРУ без предметов	1	22.11	выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;	самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);	
3	ОРУ с предметами	1	28.11			
5	Корректирующие упражнения.	1	29.11	комплексов корректирующих 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;		
6	Лазанье и перелазание	3	05.12 06.12 12.12	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в	
7	Перекаты. Кувырки	3	13.12 19.12 20.12			
8	Опорный прыжок ч/козла	2	26.12 27.12			

				устройств на уроке физической культуры.	повседневной жизни;	
3 четверть – 20 часов						
	Знания о физической культуре.	1				
1	Т.Б. Построение	1	16.01	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;	
	Игры	19				
1	Коррекционные игры	1	17.01	выполнение и соблюдение правил игр.	Знать и выполнять правила подвижных игр демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); соблюдение участие в оздоровительных	
2	Игры с элементами ОРУ	1	23.01	взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством		
3	Игры с бегом	1	24.01			
4	Игры с прыжками	1	30.01			
5	Игры с метанием и ловлей мяча	1	31.01			

6	Игры с построениями и перестроениями	1	06.02	педагогического работника;	занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание спортивных традиций своего народа и других народов; требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	
7	Игры с бросанием и ловлей мяча	1	07.02			
8	Эстафеты	1	13.02			
1	Пионербол 6 Ловля и передача мяча в парах	2	14.02 20.02	расстановка игроков на площадке, правила перехода играющих.		
2	Ловля и передача мяча ч/сетку	2	21.02 27.02			
3	Подача мяча	2	28.02 05.03			
1	Ручной мяч 4 Ловля и передача мяча	1	06.03		правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе	
2	Ведение мяча	2	12.03 13.03			
3	Броски мяча	1	19.03			
1	Баскетбол 1 Ловля и передача мяча	1	20.03			
4 четверть 15 - часов						
	Знания о физической культуре.	1				

1	Т.Б. Построение	1	02.04	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;	http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190
	Игры	6				
1	Баскетбол 2 Ведение мяча	1	03.04	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;	владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; соблюдение участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание спортивных традиций своего народа и других народов; требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	
2	Броски мяча	1	09.04			
2	Игры с прыжками	1	10.04			
3	Игры с метанием и ловлей мяча	1	16.04			
4	Игры с построениями и перестроениями	1	17.04			
5	Эстафеты	1	23.04			

	Легкая атлетика и Мини-футбол	8				
1	Ходьба	2	24.04 30.04	ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении беговых и прыжковых упражнений	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;	
2	Бег	2	07.05 08.05			
3	Прыжки	2	14.05 15.05			http://sportinfol3.ucoz.ru/pub
4	Метание, броски	2	21.05 22.05	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении метания или бросков	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни	http://www.myskared.ru/slide/110395/