

Муниципальное казенное образовательное учреждение для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья Одинцовская общеобразовательная школа «Надежда»

УТВЕРЖДАЮ

Директор  К.С. Махнач

Приказ № 66/01 от 31.08 2022 г



Рабочая программа по предмету «Адаптивная
физическая культура»
56 класс

Составитель: Соколов Р.О., учитель ВКК

2022-2023 учебный год

Ссылка для скачивания рабочих программ (сайт ФГОСРЕЕСТР.РУ)
Реестр примерных основных общеобразовательных программ. [<https://fgosreestr.ru/>]

Пояснительная записка

Адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МКОУ для обучающихся с ОВЗ Одинцовской общеобразовательной школы «Надежда»;

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3);

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3);

Для реализации данной программы используется линия учебников А.П. Матвеев, В.И. Лях

Адаптивная физическая культура 5 «Б» класс Место предмета в учебном плане

Рабочая программа составлена на 102 часа (по 3 часа в неделю).

Описание методического и материально- технического обеспечения образовательного процесса

Для реализации программы используется спортивный зал, спортивный стадион, спортивный инвентарь, тренажеры и учебники В.И.Лях, В.Зданевич, УМК «Школа России».

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоить умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретет опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоит умение оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмам и физическим упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;

- формировать умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- овладевать системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;

Обучающийся получит возможность научиться:

- формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- понимать физическую культуру как явления, способствующую развитию целостной личности человека, его сознанию и мышлению, физических, психических и нравственных качеств;

- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую и высокую творческую активность;

- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- владеть знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определять содержание занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владеть умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии решений;

- владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника.

Обучающийся получит возможность научиться:

- владеть умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- воспитание оссийской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Основное содержание учебного предмета

Знания о физической культуре
История физической культуры
Олимпийские игры древности.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
Физическая культура (основные понятия)
Физическое развитие человека.
Физическая культура человека
Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурной, физкультура (подвижных перемен).
Оценка эффективности занятий физической культурой.
Самонаблюдение и самоконтроль.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и

слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад- стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Футбол

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;
- удары по воротам;
- комбинации из освоенных элементов техники.
- игра по упрощенным правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Основное содержание учебного предмета

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Знание о физической культуре	4
2	Физическая подготовка	20
3	Подвижные игры	18
4	Гимнастика	46
5	Лыжи	6
6	Легкая атлетика	8
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
Знание о физической культуре				
1	Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой	01.09.2022		
2	Построение и перестроение. Ходьба по залу с заданиями	02.09.2022		
3	Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами	05.09.2022		
4	Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс	08.09.2022		

	О.Р.У. на формирование осанки			
Физическая подготовка				
5	Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с удержанием груза (100-150 граммов) на голове	09.09.2022		
6	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками	12.09.2022		
7	Передвижение по наклонной скамье. Комплекс О.Р.У. с обручами	15.09.2022		
8	Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами	16.09.2022		
9	Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами	19.09.2022		
10	Комплекс упражнений с обручами. Упражнения на гимнастической стенке	22.09.2022		
11	Сочетания разновидности ходьбы по инструкции учителя	23.09.2022		
12	Продолжительная ходьба с изменением ширины шага	26.09.2022		
13	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание	29.09.2022		
14	Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками	30.09.2022		
15	Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе	03.10.2022		
16	Кроссовый бег 500 метров	06.10.2022		
17	Олимпийские игры древности	07.10.2022		
18	Техника безопасности на спортивных площадках Стойка игрока, перемещение в стойке	17.10.2022		
19	ОРУ со скакалкой. Прыжки произвольным способом через набивные мячи	20.10.2022		
20	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	21.10.2022		
21	Прыжки в длину с разбега способом « перешагивание»	24.10.2022		
22	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой	27.10.2022		
23	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского	28.10.2022		

	движения			
24	Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков	31.10.2022		
Подвижные игры				
25	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке	03.11.2022		
26	Отработка подачи мяча двумя руками снизу	04.11.2022		
27	Игра « Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре	07.11.2022		
28	Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках	10.11.2022		
29	Бег по гимнастической скамейке с различными положениями рук	11.11.2022		
30	Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги	14.11.2022		
31	Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания.	17.11.2022		
32	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов	18.11.2022		
33	Комплекс ору на расслабление мышц	28.11.2022		
34	Комплекс ОРУ на развитие координации движений	01.12.2022		
35	Переноска набивных мячей в разных темпах	02.12.2022		
36	Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении	05.12.2022		
37	Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении	08.12.2022		
38	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами	09.12.2022		
39	Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	12.12.2022		
40	Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	15.12.2022		
41	Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением	16.12.2022		
42	Комплекс ОРУ с мячами	19.12.2022		
Гимнастика				
43	Комплекс ОРУ с набивными	22.12.2022		

	мячами			
44	Комплекс ОРУ лежа на спине	23.12.2022		
45	Комплекс ОРУ лежа на спине	26.12.2022		
46	Комплекс ОРУ лежа на спине	29.12.2022		
47	Комплекс ОРУ лежа на спине	30.12.2022		
48	Комплекс ОРУ лежа на спине	09.01.2023		
49	Комплекс ОРУ лежа на спине	12.01.2023		
50	Комплекс ОРУ лежа на спине	13.01.2023		
51	Комплекс ОРУ лежа на спине	16.01.2023		
52	Комплекс ОРУ лежа на животе	19.01.2023		
53	Комплекс ОРУ лежа на животе	20.01.2023		
54	Комплекс ОРУ лежа на животе	23.01.2023		
55	Комплекс ОРУ лежа на животе	26.01.2023		
56	Комплекс ОРУ лежа на животе	27.01.2023		
57	Комплекс ору на расслабление мышц	30.01.2023		
58	Комплекс ору на расслабление мышц	02.02.2023		
59	Комплекс ору на расслабление мышц	03.02.2023		
60	Комплекс ору на расслабление мышц	06.02.2023		
61	Комплекс ору на расслабление мышц	09.02.2023		
62	Комплекс ОРУ на развитие координации движений	10.02.2023		
63	Комплекс ОРУ на развитие координации движений	13.02.2023		
64	Комплекс ОРУ на развитие координации движений	16.02.2023		
65	Комплекс ОРУ на развитие координации движений	17.02.2023		
66	Комплекс ОРУ на развитие координации движений	27.02.2023		
67	Переноска набивных мячей в разных темпах	02.03.2023		
68	Переноска набивных мячей в разных темпах	03.03.2023		
69	Переноска набивных мячей в разных темпах	06.03.2023		
70	Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением	09.03.2023		
71	Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением	10.03.2023		
72	Комплекс ОРУ в упоре присев	13.03.2023		
73	Комплекс ОРУ в упоре лежа	16.03.2023		
74	Комплекс ОРУ на развитие координации движений	17.03.2023		

75	Знаменитые спортсмены РФ	20.03.2023		
Лыжи				
76	Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой	23.03.2023		
77	Передвижение с лыжами на плече	24.03.2023		
78	Повороты на лыжах вокруг носков лыж	27.03.2023		
79	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне	30.03.2023		
80	Передвижение на лыжах 500 м	31.03.2023		
81	Передвижение на лыжах 500 м	10.04.2023		
Легкая атлетика				
82	Ознакомление с правилами игры в « Баскетбол»	13.04.2023		
83	Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад	14.04.2023		
84	Отработка владения передачи мяча в парах	17.04.2023		
85	Передача мяча от груди двумя руками	20.04.2023		
86	Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч»	21.04.2023		
87	Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч»	24.04.2023		
88	Сочетание разновидностей ходьбы. По инструкции учителя	27.04.2023		
89	Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см	28.04.2023		
90	Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги»	01.05.2023		
91	Комплекс ОРУ со скакалкой	04.05.2023		
92	Прыжки в длину с разбега способом « перешагивание»	05.05.2023		
93	Прыжки ноги врозь,ноги вместе с поворотом на 180 градусов	08.05.2023		
94	Встречные эстафеты	11.05.2023		
95	Встречные эстафеты	12.05.2023		
96	Передача двумя руками от груди в движении	15.05.2023		
97	Розыгрыш мяча в игре «Пионербол»	18.05.2023		
98	Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре «Пионербол»	19.05.2023		

99	Отработка подачи в игре пионербол	22.05.2023		
100	Учебно –тренировочная игра «Пионербол»	25.05.2023		
101	Учебно –тренировочная игра «Пионербол»	26.05.2023		
102	Учебно –тренировочная игра «Пионербол»	29.05.2023		

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

От 30.08 2022г. № 1

Д.Н. Трубецкая

СОГЛАСОВАНО

Протокол методического объединения

От 30.08 2022. № 1

Председатель ШМО А.Л.Денисова

