

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №10»

Рассмотрена и утверждена на заседании методического совета ОГБОУ «Школа № 10» Протокол №1 от 30.08.2024 г	Директор ОГБОУ «Школа № 10» _____ Л. В. Губич Приказ от 31.08.2024 г. №116
--	--

Рабочая программа учебного предмета
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 5 класса

Учитель: Писарев М.В.

Срок реализации рабочей программы: 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 5 класса разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021г. № 287).

3. Федеральной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 21 марта 2023 г. № 72653)

Цели реализации программы

1. Владение обучающимися с тяжелыми нарушениями речи необходимым уровнем подготовки в области адаптивной физической культуры,

2. Совершенствование двигательной сферы,

3. Повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

4. Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки,

5. Формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Общие задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

- развитие социально-коммуникативных умений;

- воспитание волевых качеств, активности и самостоятельности;

-формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

-коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);

-развитие координационных способностей;

-коррекция и компенсация нарушений психомоторики;

-коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;

-коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;

-формирование зрительно-двигательной координации в процессе выполнения физических упражнений;

-совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения адаптивных физических упражнений;

-развитие коммуникативной функции речи при выполнении адаптивных физических упражнений и в процессе игры;

-совершенствование связной речи в процессе выполнения адаптивных физических упражнений и в процессе игры;

-формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

Место учебного предмета

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования адаптивная физическая культура является специальной учебной дисциплиной на данном уровне образования. Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение обучающимися с ТНР специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в ОГБОУ «Школа № 10» составляет 68 часов в год (2 часа в неделю в каждом классе).

Учебно-методический комплект

1.Матвеев А.П. Физическая культура 6-7 классы/ «Издательство «Просвещение». М. Юрайт, 2019. 192с.

2.Гурьев С.В.. Физическая культура 5-7 классы/ «Издательство «Просвещение» М.ДРОФА, 2018. 238с.

Характеристика детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР)

У детей с ТНР отмечаются типичные проявления, свидетельствующие о системном нарушении речевой функциональной системы. Одно из них - более позднее, по сравнению с нормой, развитие речи; выраженное отставание в формировании экспрессивной речи. У детей наблюдается недостаточная речевая активность, речь их аграмматична, изобилует большим количеством разнообразных фонетических недостатков.

Нарушения в формировании речевой деятельности негативно влияют на все психические процессы, протекающие в сенсорной, интеллектуальной, аффективно-волевой и регуляторной сферах. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные конструкции и элементы, и последовательность заданий. У части обучающихся с ТНР низкая активность запоминания может сочетаться с дефицитностью познавательной деятельности.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Учащимся с ТНР присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, проявляющееся плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости движений, трудностью реализации сложных двигательных программ, требующих пространственно-временной организации движений.

У значительной части школьников с ТНР отмечаются особенности речевого поведения: незаинтересованность в вербальном контакте, неумение ориентироваться в ситуации общения, а в случае выраженных речевых расстройств – негативизм и значительные трудности речевой коммуникации.

Социальное развитие большинства детей с нарушениями речи не происходит полноценно в связи с недостаточным освоением способов речевого поведения, неумением выбирать коммуникативные стратегии и тактики решения проблемных ситуаций.

Перечисленные особенности обучающихся с ТНР обуславливают трудности, возникающие в процессе учебной деятельности, а также выступают в качестве основания

для реализации коррекционной направленности образовательного процесса на уроке и во внеурочной деятельности.

Реализации коррекционной направленности осуществляется за счет применения в процессе обучения системы методических приемов, способствующих оптимальному освоению обучающимися содержания адаптированных программ общего образования.

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования ФГОС ООО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по адаптивной физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по адаптивной физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия адаптивной физической культурой и спортом.

Коррекционно-развивающая направленность учебного предмета

Основные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков АФК определяются специальными принципами работы с обучающимися с ТНР.

Принципы реализации программы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в школе;

-комплексности в реализации коррекционно-образовательного процесса: включение в решение задач программы всех субъектов образовательных отношений.

Каждое занятие адаптивной физической культурой состоит из трех частей: разминочная, основная и релаксационная часть. Разминочная часть направлена на подготовку мышечно-суставного аппарата обучающихся к активным физическим нагрузкам в основной части урока. Релаксационная часть направлена на восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

В структуру занятия включены такие направления как формирование кинестетической и кинетической основы движений в процессе развития общей, ручной и артикуляторной моторики. Обогащение двигательного опыта обучающихся в процессе упражнений в ходьбе, беге, прыжках, в действиях с предметами. Выработка динамической координации движений: четких и точных движений, выполняемых в определенном темпе и ритме; удержание двигательной программы при выполнении последовательно организованных движений. Обучение выполнению правил в подвижных играх, согласованию своих движений. Развитие движений кистей рук в специальных упражнениях: сжимание, разжимание, встряхивание и помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия (в работе зрительного, слухового и тактильного анализаторов).

Выполнение любого физического упражнения предполагает зрительный контроль над правильностью выполняемого действия и последующую коррекцию движения в случае ошибки.

На занятиях применяется разнообразное спортивное оборудование, что позволит развивать и корригировать сенсорно-перцептивные и моторные компоненты двигательной деятельности (зрительно-моторную координацию; мышечную выносливость; способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта по заданному признаку; произвольность и осознанность выполняемых действий; ориентировку в трехмерном пространстве; способность к точному воспроизведению движения по заданной инструкции).

Наряду с общефизическими упражнениями широко используются релаксационные упражнения с элементами логоритмики, различные общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание коррекционной работы

Основная идея программы по адаптивной физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки она включает коррекционную работу в соответствии с требованиями ФГОС ООО обучающихся с ОВЗ, направленную на:

-реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);

-коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию;

-формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека; формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

-формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами; развитие умений включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна; формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

гибкости); развитие кинестетической и кинетической основы движений; преодоление дефицитарности психомоторной сферы; развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющие учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

В связи с современной тенденцией интеграции детей в современную среду программа преследует двоякую цель — определение содержания и организации коррекционной работы по устранению (или минимизации) проявлений речевой патологии и ее вторичных отклонений при сохранении цензового уровня начального образования. Таким образом, обучающимся с ТНР, предоставляются равные возможности получения начального общего образования по физической культуре.

В программе по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Задачи, поставленные перед адаптивной физической культурой, могут быть решены только при воздействии на обучающихся всей системы физического воспитания: уроки адаптивной физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах), внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области адаптивной физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса, региональными климатическими условиями и особенностями образовательного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

-соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по адаптивной физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одной возрастной группы обучающихся, учитель должен стремиться предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятии, в процессе всего учебного года.

В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и т. д. дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные

упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока.

Обязательно включаем работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложнокоординированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира — предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и опико-пространственных представлений

важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т. д.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например, комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например, упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т. д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменением амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения.

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от адаптивных уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача. Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий адаптивной физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по адаптивной физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий адаптивной физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, прыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

История возникновения «Гольфа», «Городошного спорта», «Спортивного туризма и их элементы.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами. История возникновения и элементы «Биатлона».

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с

использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению элементов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем адаптивной физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Планируемые результаты освоения программы по адаптированной физической культуре на уровне общего образования

Личностные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

-готовность проявлять интерес к истории и развитию адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

-готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

-готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

-готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

-готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

-стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

-готовность организовывать и проводить занятия адаптивной физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

-осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

-осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

-способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

-готовность соблюдать правила безопасности во время занятий адаптивной физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

-освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках адаптивной физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

-повышение компетентности в организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

-формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и

практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

В результате изучения адаптивная физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

-проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

-осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

-анализировать влияние занятий адаптивной физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

-характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

-устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

-устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

-устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

-устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

-устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

-выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

-вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

-описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

-планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

-наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

-изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

-составлять и выполнять индивидуальные комплексы адаптивных физических упражнений с разной -функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

-составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

-активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

-разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

-организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий адаптивной физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Основными формами и видами контроля знаний, умений и навыков являются:

1. предварительный контроль;
2. текущий контроль;
3. предварительный (оперативный контроль);
4. итоговый контроль.

Основными формами проведения занятий являются:

1. фронтальная форма;
2. групповая форма;
3. индивидуальная форма;
4. самостоятельная форма.

Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре в 5 классе

№ п/п	Раздел	Количество часов			Содержание обучения	
		Всего	1 триместр	2 триместр		3 триместр
•	Лёгкая атлетика	24	9	7	8	Ходьба различными способами в разном темпе и направлении. Бег, разновидности бега. Бег на скорость, с высокого и низкого старта. Прыжки. Прыжки через

						препятствия, в длину с места ис разбега. Прыжки в высоту, способом согнув ноги. Метание. Метание малого мяча в цель и на дальность. Броски набивного мяча (1кг).
•	Кроссовая подготовка	3			3	Длительный равномерный бег. Техника бега. Виды бега.
•	Гимнастика	10	10			Построения и перестроения. Упражнения без предметов и с предметами (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота упражнения для ног; упражнения на дыхание; упражнения для формирования правильной осанки.
•	Подвижные игры	7	5	2		ОРУ. Подвижные игры развивающие координацию, ловкость, скорость и мышление.
•	Подвижные игры с мячом	4		2	2	Элементы баскетбола, пионербола, бадминтона. Правила игр. Обучение технике владения мяча, ведению, передачам, броскам, ловле, броскам в мишень.
•	Настольный теннис	20		10	10	Сущность игры и основные правила. Способы держания ракетки. Элементы передвижения, подачи. История настольного тенниса. Упражнения на координацию. Упражнения с ракетой и мячом.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Электронно- образовательные ресурсы	Часы
Раздел 1. Легкая атлетика (9 часов)			
	Беседа «Что такое урок физической культуры». Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой (адаптированная инструкция)	https://krugruk.ru/что-такое-urok-fizicheskoi-kultury	1
	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой (адаптированная инструкция). Пальчиковая гимнастика	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-palchikovaya-gimnastika-2235820.html	1
	Челночный бег, бег с ускорением на короткую дистанцию. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/	1
	Беговые упражнения с координационной сложностью Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке с ускорением	https://studfile.net/preview/5913005/page:40/	1
	Ходьба по прямой линии, ходьба в паре. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/13/konspekt-zanyatiya-po-podvizhnym-igram-na-osnove	1
	Броски мяча в неподвижную мишень. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ	https://ypok.pф/library/prizhkovie-uprazhneniya-na-urokah-fizicheskoi-kulturi-173340.html	1
	Ходьба без обуви по массажным коврикам. Упражнения для создания хорошего мышечного корсета. Подвижная игра «Лисы и куры»	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/10/04/metodicheskaya-razrabotka-po-ispolzovaniyu-massazhnogo	1
	Дыхательная и зрительная гимнастика	https://infourok.ru/urok-s-ispolzovaniem-	1
	Броски мяча в неподвижную мишень		1
Раздел 2. Гимнастика (10 часов)			
	Пальчиковая гимнастика. Инструктаж по технике безопасности при занятиях	https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2018/02/13/palchikovaya-gimnastika	1

	гимнастикой (адаптированная инструкция). Основная стойка. Инструктаж по ТБ		
	Гимнастика с основами акробатики. Дыхательная гимнастика. Строевые упражнения, построение в шеренгу. Развитие внимания.	https://jasulib.org/kg/wp-content/uploads/2022/08/38.-Папина-И.В.-Дыхательная-гимнастика-учебное-пособие.pdf	1
	Строевые упражнения и команды. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты»	https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/perekaty-v-gruppirovke-iz-upora-stoya-na-kolenyah-konspekt-uroka-1-klass.html	1
	Гимнастическая разминка Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Развитие координационных способностей	https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/perekaty-v-gruppirovke-iz-upora-stoya-na-kolenyah-konspekt-uroka-1-klass.html	1
	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!». Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений	http://www.teoriya.ru/fkvot/	1
	Упражнения на развитие речевого дыхания. Развитие координационных способностей. Упражнения дыхательной гимнастики.	http://www.teoriya.ru/fkvot/	1
	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Упражнения дыхательной гимнастики	http://www.teoriya.ru/fkvot/	1
	Упражнения для развития мелкой моторики. Повороты направо, налевоПрофилактические и коррекционные упражнения для нормализации осанки	http://www.teoriya.ru/	1
	Упражнения для укрепления мышц рук, строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
	Развитие силовых способностей. Комплекс	http://www.libsport.ru/ https://edsoo.ru/	1

	упражнений гимнастики для глаз . Упражнения для воспитания функции равновесия на гимнастической скамейке		
Раздел 3. Подвижные игры (7 часов)			
	ОРУ. Игры «Хитрая лиса», «Гуси лебеди».	http://www.teoriya.ru/	1
	Подвижные игры на основе баскетбола. Профилактические и коррекционные упражнения. Правила игр, ТБ	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
	ОРУ. Игра «Дедушка-рожок», «Кто быстрее».	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/11/30/podvizhnye-igry-na-urokakh-fizkultury	1
	ОРУ. Развитие координационных способностей. Упражнения для создания хорошего мышечного креста	https://cdc-nv.ru/articles/ortopediya-travmatologiya/14107-uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-myshechnogo-korseta.html	1
	ОРУ, эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Пятнашки».	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/11/30/podvizhnye-igry-na-urokakh-fizkultury	1
	.. Игры «Жмурки». Эстафеты. Профилактические и специальные дыхательные упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/194151/	1
	ОРУ. Игры «Займи свое место», «Два мороза». Эстафеты. Упражнения для укрепления мышц свода стопы.	http://www.libsport.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
Раздел 4. Подвижные игры с мячом (4 часа)			
	Подвижные игры с приемами баскетбола Бросок мяча снизу на месте. Правила ТБ	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-dlya-klassov-2234825.html	1
	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Эстафеты с мячами. Ловля мяча на месте. ОРУ	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/14/konspekt-uroka-3a-3b-klass	1
	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-dlya-klassov-2234825.htm	1
	Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	http://voleybol-ksenzov.ru/peredal-sadis/	1
Раздел 5. Настольный теннис (10 часов)			
	Сущность игры и основные правила. Способы держания	http://www.teoriya.ru/	1

	ракетки. Инструктаж по ТБ		
	Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
	Подбрасывание и ловля мяча рукой с открытой ладони	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
	Подбрасывание одной стороной ракетки	http://www.teoriya.ru/	1
	Пальчиковая гимнастика для развития мелкой моторики. Физические качества и их связь с физическим развитием	http://www.teoriya.ru/ http://www.teoriya.ru/journals/	1
	Одношажные перемещения в средней зоне. Обучение удару толчком. Характер и направление движения, его фазы	https://edsoo.ru/ http://www.teoriya.ru/fkvot/	1
	Обучение подачи толчком. Игровые упражнения для развития голоса	http://www.libsport.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
	Удар толчком. Подвижная игра для развития координации слова и движения "мячик мой, лети высоко"	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
	Подача толчком	http://www.teoriya.ru/	1
	Удар и подача толчком. Упражнения на развитие речевого дыхания	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
Раздел 6. Легкая атлетика (7 часов)			
	Беговые упражнения с координационной сложностью Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м)	https://studfile.net/preview/5913005/page:40/	1
	ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	http://www.teoriya.ru/	1
	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м)	http://www.teoriya.ru/ http://www.teoriya.ru/journals/	1
	Бег с ускорением на короткую дистанцию ОРУ .Игра «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/	1
	Подвижная игра «Шандер-Шандер». Корректирующие упражнения для нормализации	http://www.libsport.ru/ http://www.elibrary.ru/	1

	правильной осанки с гимнастической полоской		
	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной приземлением на две ноги	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
	Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком», «Чай-чай выручай».	http://www.elibrary.ru/	1
Раздел 7. Настольный теннис (10 часов)			
	Изучение техники простейших ударов: многократное повторение медленного ударного движения без мяча, с мячом у стенки. Правила ТБ	http://www.teoriya.ru/	1
	Многократное повторение ускоренного ударного движения. Спортивная одежда и обувь	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
	Игра на столе с партнером только справа, или только слева, сочетание ударов справа и слева. Упражнения для развития чувства ритма	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
	Изучение техники простейших ударов: многократное повторение медленного ударного движения без мяча, с мячом у стенки. Свободная игра ударами на столе	http://www.teoriya.ru/	1
	Поддача толчком	http://www.teoriya.ru/ http://www.teoriya.ru/journals/	1
	Удары после его отскока от пола; без отскока от пола	https://edsoo.ru/ http://www.teoriya.ru/fkvot/	1
	Удары по мячу у тренировочной стенки. Упражнения на развитие быстроты реакции и ловкости	http://www.libsport.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
	Удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером. Поддача толчком	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
	Имитация передвижений влево - вправо - вперед - назад с выполнением ударных действий	http://www.teoriya.ru/	1
	Одиночные передвижения и удары	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
Раздел 8. Кроссовая подготовка(3 часа)			
	Бег (4 мин). Эстафеты. Преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
	Бег 30м. Чередование бега и	http://www.teoriya.ru/	1

	ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м)		
	Бег (5 мин). Дыхательная гимнастика. Игра «Чай-чай выручай». Развитие выносливости	http://www.teoriya.ru/ http://www.teoriya.ru/journals/	1
Раздел 9. Легкая атлетика (8часов)			
	Медленный бег до 3 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Техника безопасности на уроках	http://school-collection.edu.ru/	1
	Совершенствование навыков бега. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Эстафета зверей»	http://www.teoriya.ru/	1
	Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Бег с ускорением.	http://school-collection.edu.ru/ http://www.teoriya.ru/	1
	Бег на результат (30 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Правильная ходьба, бег, прыжки	https://edsoo.ru/	1
	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств	http://school-collection.edu.ru/ https://edsoo.ru/	1
	Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Техника броска малого мяча на точность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	http://school-collection.edu.ru/ http://www.teoriya.ru/fkvot/	1
	Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для формирования и укрепления навыка правильной осанки	http://school-collection.edu.ru/	1
	Техника броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Салки». Безопасность летом	http://www.teoriya.ru/	1