

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Новомултанская школа-интернат»

Рассмотрена на заседании ШМО
учителей старших классов
протокол № 1
от «25» августа 2023г.

Утверждаю
Директор
_____ Л.А.Бушкова
приказ № 75
от «31» августа 2023г.

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «28» августа 2023г.

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре

6 класс

Составитель:
учитель первой
квалификационной категории
Скобелев В. Ю.

с. Новый Мултан
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ УР «Новомултанская школа-интернат».

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, двигательной сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Данная программа состоит из следующих разделов: легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол), гимнастика с основами акробатики, лыжная подготовка, коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Место предмета в учебном плане

На изучение программного материала в 6 классе по учебному плану выделено 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Личностные, предметные результаты освоения предмета

Личностные учебные действия:

1. формирование чувства гордости за свою Родину;
2. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей.

Регулятивные БУД:

1. принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
2. укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию;
3. адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

4. бережное отношение к школьному имуществу.

Коммуникативные БУД:

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
3. вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
4. сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Познавательные БУД:

1. формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
2. соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов;
3. выработка представлений об основных видах спорта.

Предметные учебные действия:

1. представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
2. подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
4. выполнять акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
5. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
6. знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Минимальный уровень знаний:

1. знание правил профилактики травматизма;
2. выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
3. выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
4. выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках;
5. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
6. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
7. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
8. представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
9. ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

Достаточный уровень знаний:

1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
2. размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря;
3. самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
4. владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
5. выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол, выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
6. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
7. совместное участие со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
8. знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
9. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Основы знаний: Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Предупреждение травм во время занятий. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Общие сведения об игре в волейбол, баскетбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Физические качества. Лыжные мази, их применение.

Легкая атлетика: Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Низкий старт. Бег 60м. Бег по кругу 500м (д), 800м (м). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность с 5-6 шагов с разбега. Бег по кругу 1000м. Эстафетный бег. Финальное усилие. Прыжки в длину с места, «челночный бег». Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Старты из различных исходных положений. Бег 300м. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы. Ходьба на скорость.

Спортивные игры:

Баскетбол: Инструктаж по ТБ. Обучение стойке баскетболиста с передвижением вправо, влево, вперед, назад. Ведение мяча на месте левой и правой рукой. Передача и ловля мяча от груди на месте в парах. Ведение мяча в движении. Передача и ловля мяча от груди в парах в движении. Бросок мяча двумя руками от груди.

Пионербол: Инструктаж по ТБ. Ловля мяча над головой. Учебная игра. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Подача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча двумя руками через сетку с двух шагов.

Волейбол: Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра «Волейбол».

Гимнастика с элементами акробатики: Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, перестроения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами и подбрасыванием мяча и его ловлей. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Подтягивание в висе. Мост из «положения лежа на спине». Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Опорный прыжок через гимнастического козла: вскок в упор присев, упор на колени, соскок прогнувшись.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Прохождение расстояния до 3м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени. Повторить задание и самостоятельно остановиться.

Лыжная подготовка: Инструктаж по ТБ. Одевание и подбор лыжного инвентаря. Передвижение скользящим шагом с палками и без палок. Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход. Подъем на склон «елочкой». Прохождение дистанции 1,5 км. Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон «лесенкой». Торможение «плугом». Спуск в средней стойке. Игры на лыжах. Прохождение дистанции 2 км.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во часов		Вид учебной деятельности обучающихся
		Всего	Практических	
1.	Основы знаний.	В процессе урока		Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Соблюдают правила поведения в спортивном зале. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.
2.	Легкая атлетика.	18	18	Демонстрируют технику легкоатлетических упражнений, технику низкого старта, прыжок в длину с разбега, метания мяча на дальность. Развивают скоростные способности. Владеют техникой дыхания по дистанции. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Осваивают технику беговых упражнений. Проявляют качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Применяют правила подбора одежды на занятиях на открытом воздухе. Выявляют характерные ошибки в технике бега и беговых, прыжковых упражнениях.
3.	Спортивные игры: - пионербол; - волейбол; - баскетбол.	15	15	Знать расстановку игроков, правила игры. Владеют основными приемами игры. Руководствуются правилами игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, при этом соблюдают дисциплину и правила безопасности. Излагают правила спортивных игр. Моделируют технические действия в игровой деятельности. Управляют своими эмоциями во время игры. Проявляют быстроту и ловкость во время спортивных игр. Осваивают технику передачи и ловли мяча. Выполняют технику передачи мяча сверху, снизу двумя руками. Понимают правила спортивной игры «Волейбол», «Баскетбол».
4.	Гимнастика с основами акробатики.	12	12	Выполняют организующие команды и приемы. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику акробатических упражнений. Демонстрируют строевые упражнения и перестроения. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад, опорного прыжка. Соблюдают правила техники безопасности. Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнениях (страховку). Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения.

5.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	8	8	Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают точность движений. Выполняют различные упражнения без контроля и с контролем зрения.
6.	Лыжная подготовка.	15	15	Соблюдают технику безопасности. Умеют подбирать спортивную форму и лыжи на занятие. Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода. Контролируют скорость бега на лыжах. Осваивают технику: скользящего шага без палок, поворотов переступанием на месте, спусков и подъемов. Моделируют способы передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Передвигаются на лыжах, используя различные лыжные ходы.
	Всего:	68	68	

Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика			
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	1	
2	Низкий старт. Бег 60м.	1	
3	Бег по кругу 500м (д), 800м (м).	1	
4,5	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов с разбега.	2	
6	Медленный бег до 5-7 мин.	1	
7	Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперед.	1	
8	Прыжки в длину с места, «челночный бег».	1	
9	Преодоление полосы препятствий.	1	
10	Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель.	1	
Гимнастика с основами акробатики			
11	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, перестроения.	1	
12, 13	Кувырок вперед.	2	
14	Кувырок назад.	1	
15	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.	1	
16	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами и подбрасыванием мяча и его ловлей.	1	
17	Подтягивание в висе.	1	
18	Мост из «положения лежа на спине».	1	
19	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1	
20	Преодоление полосы препятствий.	1	
21,22	Опорный прыжок через гимнастического козла: вскок в упор присев, упор на колени, соскок прогнувшись.	2	
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)			
23	Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг).	1	
24	Прохождение расстояния до 3м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.	1	
25	Ходьба по ориентирам.	1	
26	Бег по начерченным на полу ориентирам.	1	
27	Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением.	1	
28	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	1	
29	Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени.	1	
30	Повторить задание и самостоятельно остановиться.	1	
Лыжная подготовка			

31	Инструктаж по ТБ. Одевание и подбор лыжного инвентаря.	1	
32, 33	Передвижение скользящим шагом с палками и без палок.	2	
34	Повороты переступанием.	1	
35	Попеременный двухшажный ход.	1	
36	Подъем на склон «елочкой».	1	
37	Прохождение дистанции 1,5 км.	1	
38	Одновременный бесшажный ход.	1	
39	Подъем на склон «лесенкой».	1	
40, 41	Торможение «плугом».	2	
42, 43	Спуск в средней стойке.	2	
44	Игры на лыжах.	1	
45	Прохождение дистанции 2 км.	1	
Спортивные игры: Пионербол			
46	Инструктаж по ТБ. При спортивных играх. Расстановка игроков по зонам площадки.	1	
47	Ловля мяча над головой. Учебная игра.	1	
48	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра.	1	
49	Подача мяча одной рукой сбоку. Учебная игра.	1	
50	Бросок мяча двумя руками через сетку с двух шагов.	1	
Спортивные игры: Волейбол			
51	Стойка игрока, перемещения в стойке.	1	
52	Передача мяча сверху двумя руками.	1	
53	Передача мяча снизу двумя руками.	1	
54	Нижняя прямая подача мяча.	1	
55	Верхняя прямая подача.	1	
56, 57	Учебная игра «Волейбол».	2	
Спортивные игры: Баскетбол			
58	Ведение мяча на месте и в движении левой и правой рукой.	1	
59	Передача и ловля мяча от груди на месте и в движении, в парах.	1	
60	Бросок мяча двумя руками от груди. Ведение бросок в кольцо.	1	
Легкая атлетика			
61	Инструктаж по ТБ. Чередование бега и ходьбы. Ходьба на скорость.	1	
62	Старты из различных исходных положений.	1	
63, 64	Метание гранаты с разбега, из положения; лежа, с прыжка, с колена.	2	
65	Эстафета. Передача эстафетной палочки.	1	
66	Метание малого мяча на дальность.	1	
67	Прыжок в длину с разбега.	1	
68	Бег по кругу 1000 м.	1	

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

- футбольные ворота-2 шт.;
- баскетбольные мячи-10 шт.;
- волейбольные мячи-10 шт.;
- баскетбольные кольца-2 шт.;
- скакалки-12 шт.;
- мячи футбольные-10 шт.;
- стойки (кегли)-10 шт.;
- теннисные ракетки-6 шт.;
- мячи для метания-5 шт.;
- обручи-10 шт.;
- гантели-1 комплект;
- гимнастические палки-10 шт.;
- гимнастические маты-6 шт.
- **дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

Литература для педагога:

1. А.Ю.Патрикеев, С.Г.Арзуманов. Физическая культура. 3 класс: Учитель, 2013.
2. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации для учителя.-М.: Баласс, 2012.
3. Справочник учителя физической культуры\авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.-Волгоград: Учитель, 2011.
4. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. методическое пособие.-М.: баласс, 2012.
5. Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. Содержание, методика, сценарии.- Волгоград: Учитель

Литература для обучающихся:

1. Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС/Н.А.Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2016.

Контрольно-измерительные материалы к рабочей программе «адаптивная физическая культура» 6 класс

Пояснительная записка

Тестирование проводится в начале года (сентябрь-октябрь) – для того, чтобы узнать физическую подготовленность учеников, и в конце года (апрель-май) – для того, чтобы увидеть произошедшие изменения в физической подготовленности учеников. Опирался на литературу: Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.-Волгоград: Учитель, 2011.-251с.

Цель и задачи:

- оценить уровень своей физической подготовленности;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их.

Учебные нормативы по физкультуре для 6 класса

№	Упражнение	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60м,с.	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
2.	Бег 1000м.	4.10	4.30	4.50	4.40	5.10	5.50
3.	Прыжок в длину с места.	1.75	1.65	1.55	1.65	1.50	1.25
4.	Подтягивание: на высокой перекладине (Ю), на низкой (Д).	7	5	4	17	14	9
5.	Метание мяча на дальность.	38	29	25	23	18	15
6.	Прыжок в длину с разбега.	3.80	3.30	2.70	3.30	2.80	2.30
7.	Подъем туловища за 1 мин. в положении лежа (кол-во раз).	40	35	30	35	30	25
8.	Передвижение на лыжах 2км.	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
9.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	90	80	70	100	60	40

Критерии оценивания

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко при выполнении прыжков в длину; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Основная группа

«5» ставится если обучающийся без ошибок, самостоятельно выполняет упражнения, показывает осознанное усвоение программного материала.

«4» обучающийся в основном показывает усвоение изучаемого материала, умеет применять полученные знания и умения при незначительной помощи учителя.

«3» обучающийся обнаруживает недостаточное понимание изучаемому материала, затрудняется выполнять двигательные действия, физические упражнения выполняет с полной помощью учителя.

«2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Подготовительная группа

В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышение требования к организму.

Перед учащимися подготовительной группы ставят задачи:

- улучшить свою общую физическую подготовленность;
- овладеть учебными нормативами школьной программы;
- добиться перевода их в основную медицинскую группу.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

В таких случаях учитель оценивает активность на уроке, готовность заниматься и другие параметры в рамках урока.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся подготовительной группы, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся подготовительной группы необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Специальная группа

Обучающиеся оцениваются исходя из индивидуальных особенностей.