

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лазовская средняя общеобразовательная школа № 1

Программа рассмотрена на заседании
школьного методического объединения
учителей русского языка
и литературы

Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.
Руководитель ШМО

Овсиян В.П. / Силиченко О.В.

Программа рассмотрена и утверждена на
заседании педагогического совета

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Афанасьева Е.В. / Овсиян В.П.

Утверждаю
Директор МБОУ
Лазовская СОШ №1

Приказ № 1
от «30» августа 2024 г.



Овсиян В.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для учителя 5 класса
Борова Сергей

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модули)

для 5 класса

на 2024 / 2025 учебный год

Составитель программы

Зеленина Р.В.

(Ф.И.О. учителя-составителя программы,
квалификационная категория)

Т-04

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная рабочая программа по физкультуре (адаптивная физкультура) для детей с глубокой (умеренной) умственной отсталостью разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Учебным планом, годовым календарным учебным графиком МБОУ Лазовская средняя школа № 1 на 2023-2024 учебный год.

Основой для разработки послужили Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования умственно отсталых обучающихся. Составитель Российский Государственный Педагогический Университет им. А.И. Герцена, Программы обучения глубоко умственно отсталых детей (НИИ дефектологии АПН России, 2021г.)

Общая характеристика учебного предмета.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики. Укрепление здоровья. Выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Глубоко умственно отсталые дети имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов. Конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений. Одной из характерных особенностей УО является инертность нервных процессов, их стереотипность и, обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки, они не могут воспроизвести даже хорошо разученные. Знакомые упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе с УО нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения задания.

Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующим возможностям учащегося.

Урок целесообразно строить из четырёх частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы: обще развивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач:

учить учащегося готовиться к уроку физкультуры;

учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;

учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
 учить простейшим исходным положениям при выполнении обще развивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
 учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
 учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
 учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
 прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
 обучать мягкому приземлению в прыжках;
 учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
 учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;
 учить метаниям, броскам и ловле мяча;
 учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
 учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;
 учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
 учить преодолению различных препятствий;
 учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей;
 учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане, общее число учебных часов за весь срок обучения, количество часов по программе в классе в соответствии с учебным планом.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета физкультура (адаптивная физкультура)» в 5 классе в количестве 35 часов в год. Данная рабочая программа в соответствии с Учебным планом, годовым календарным учебным графиком МБОУ Лазовская средняя школа № 1 на 2023-2024 учебный год, предусматривает изучение предмета «физкультура (адаптивная физкультура)» в количестве 34 часов в год (1 час в неделю).

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.

Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Круговые движения руками. Опускание на одно колено с шага вперед и назад. Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. Взмахи ногой в стороны у опоры. Лежа на спине – «Велосипед». Упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена. Постепенное расслабление рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.

Ритмические упражнения

Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

Построения, перестроения

Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».

Ходьба и бег

Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег парами на перегонки. Бег в медленном темпе с соблюдением строя.

Прыжки

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в длину с шага. Прыжок в высоту с шага. Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Прыжок, наступая, через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза

Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Удары мяча об пол двумя руками. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Перекладывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках, гимнастического коня (4 человека) тягой и толканием.

Лазание, подлезание, перелезание

Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на 1-ю рейку). Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. ограниченное с боков. Перелезание через препятствия (конь, козел) ранее изученными способами.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30 см.

Игры

«Так можно, так нельзя», «Волк и овцы», «Запомни порядок», «Ворона и воробей», «У медведя во бору», «Прыжки по кочкам».

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

По окончании 5 класса учащийся в разной степени может овладеть следующими умениями и навыками:

- Воспринимать собственное тело, осознание своих физических возможностей и

ограничений.

- Соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью и независимостью.
- Освоить доступные виды физкультурно-спортивной деятельности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тематическое планирование по предмету «физкультура (адаптивная физкультура)»
на 2023-2024 учебный год, 5 класс

№	Название разделов. Темы	Кол-во часов	Время пр
			1 четв.
1	Дыхательные упражнения.	9	7
2	Упражнения на формирование правильной осанки.	3	2
3	Ритмические упражнения.	1	1
4	Прикладные упражнения.	3	4
5	Ходьба и бег.	2	4
6	Прыжки.	3	
7	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.	6	
8	Игра.	2	
9	Лазание, подлезание, перелезание.	2	
10	Равновесие.	3	
Итого		34	18

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Мячи, обручи, гимнастические палки, маты, скамейки, брёвна.

6.1. Календарно-тематическое планирование по физкультуре (адаптивная физкультура) 2023/2024 уч. год, 1 час в неделю

Учитель: Якушенко Р.В.

1 четверть- 9 часов.

№ п/п	Название темы, разделов.	Количество часов	Дата проведения	Задачи обучения	Дидактический материал
1	Дыхательные упражнения			Учить детей готовиться к уроку физкультуры; учить правильному построению на уроке и знанию своего места в строю; учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры; учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы); учить	Спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон.
1	ИОТ-001-2003, ИОТ-008-2003.	1ч			
2	Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений. Совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе. (Сочетание движений туловища и ног с руками.)				
3	Круговые движения руками.	1ч			
4	Опускание на одно колено с шага вперед и назад.				
5	Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. Взмахи ногой в стороны у опоры.	1ч		простейшим положениям при выполнении обще развивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз); учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);	
6					
7	Лежа на спине – «Велосипед».	1ч			
II	Упражнения на формирование правильной осанки.				
1	В положении правильной осанки,	1ч			

	поочередное поднимание ног, согнутых в коленях.			учить выполнению простейших	
	Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.			заданий по словесной инструкции учителя;	
III	Ритмические упражнения			учить ходить и бегать в строю. в колонне по	
1	Элементарные движения с музыкальным сопровождением. (В различном темпе.)	1ч		одному.	
IV	Прикладные упражнения				
1	Размыкание на	1ч			
2	выпянутые руки вперед по команде				
3	учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге.				
4	Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».	1ч			
V	Ходьба и бег				
1	Ходьба, начиная с				
2	левой ноги. Бег парами на				

3			
4	Игра «Так можно, так нельзя».	1ч	

2 четверть-7 часов

№ п/п	Название тем, разделов.	Количество часов	Дата проведения	Задачи обучения	Дидактический материал
1	Дыхательные упражнения			Учить детей готовиться к уроку физкультуры;	Спортивный инвентарь:
1	ИОТ-001-2003, ИОТ-008-2003.	1ч		учить правильному построению на уроке и знанию своего места в строю;	маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики,
2	Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений. Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе.			учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;	корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон.
3	Упражнение на расслабление мышц.	1ч		ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);	
4	Руки вверх, спина напряжена. Опускание на одно колено с шага вперед и назад.			учить простейшим исходным положениям при выполнении обще развивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях	

5	Постепенное расслабление рук и туловища с опусканием в полуприседании. <i>(И ронять руки и туловище вперед).</i>	1ч	
II	Упражнения на формирование правильной осанки.		
1	В положении	1ч	
2	правильной осанки, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.		
III	Ритмические упражнения		
1	Элементарные движения с музыкальным сопровождением. <i>(В различном темпе).</i>	1ч	
IV	Прыжки		
1	Прыжки на одной ноге	1ч	
2	продвижением вперед. Прыжок в длину с шага.		
3	Прыжок в высоту с	1ч	

10

3	Круговые движения руками.	1ч			
1	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча.			(вход, стены, потолок, пол, углы); учить простейшим исходным положениям при выполнении обще развивающих упражнений и движению в	баскетбольные мячи, бадминтон.
2	Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой.	1ч		различных пространственных направлений	
3	Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.			(вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз); учить навыкам правильного дыхания (по	
4	Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность.	1ч		показу учителя); учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;	
6	Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола.	1ч		учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному.	
7	Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу.				
8	Удары мяча об пол двумя руками.	1ч			
9	Переноска				

4	шага. Прыжок в глубину с				
5	высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Прыжок, наступая, через гимнастическую скамейку				
6	Прыжок боком через	1ч			
7	гимнастическую скамейку с опорой на руки. Игра «Прыжки по кочкам».				

3 четверть – 7 часов

№ п/п	Название темы, разделов.	Количество часов	Дата проведения	Задачи обучения	Дидактический материал
1	Дыхательные упражнения			Учить детей готовиться к уроку физкультуры;	Спортивный инвентарь:
1	Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений. Совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе. (Сочетание движений туловища и ног с руками).	1ч		учить правильному построению на уроке и знанию своего места в строю;	маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы,
2				учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры; учить ориентироваться в	обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины,

	<i>руками.</i>			конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы); учить простейшим исходным положениям при выполнении обще развивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз); учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя); учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя: учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному.	футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон.
3	Круговые движения руками.	1ч			
1	подлезание, перелезание Лазания по				
	гимнастической стенке.				
2	Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на 1-ю рейку). Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. ограниченное с боков.	1ч			
3					
4	Перелезание через препятствия (конь, козел) ранее изученными способами.	1ч			
2	Равновесие Ходьба по				
3	гимнастической				
4	скамейке с				

10	нескольких предметов различной формы. Перекладывание палки из одной руки в другую.				
11	Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках. Игра «Волк и овцы». Игра «У медведя во бору».	1ч			
12					
13 14					

4 четверть – 4 часов

№ п/п	Название темы, разделов.	Количество часов	Дата проведения	Задачи обучения	Дидактический материал
1	Дыхательные упражнения			Учить детей готовиться к уроку физкультуры;	Спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины,
1 2	Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений. Совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с	1ч		учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю: учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры; учить ориентироваться в зале по	

5	<p>предметом (мяч, палка, флажки, обруч).</p> <p>Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.</p> <p>Расхождение вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30 см.</p> <p>Игра «Запомни порядок».</p> <p>Игра «Ворона и воробей».</p>				
---	---	--	--	--	--

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ (АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА)

Виды контроля	Содержание	Методы
Вводный	Уровень знаний школьника, общая эрудиция	Беседа, наблюдение, практические упражнения
Текущий	Освоение учебного материала по теме, разделу программы	Диагностические задания: комплекс упражнений.
Коррекция	Ликвидация пробелов	Наблюдение, консультация
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач	Выполнение комплекса упражнений за курс учебного года