Приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе

обучающихся с умеренной умственной отсталостью (вариант 2)

начального общего образования (АООП ОВЗ УУО)

МОУ ИРМО «Листвянская СОШ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

**5 класс ОВЗ УУО**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Цель и задачи - обучение адаптивным видам двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов.

К формам организации занятий по физической культуре относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-оздоровительной направленностью:

1. образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
2. образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
3. образовательно-оздоровительной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

* словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
* метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
* методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

1. технологии здоровье сохранения - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
2. личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
3. информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;
4. рефлексивного обучения.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

**содержание учебного предмета.**

Содержание программного материала состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу  — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья обучающихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с элементами самостраховки», «Легкая атлетика», « Коррекционные игры с элементами спортивных игр», «Лыжные гонки». В связи с имеющейся материальной базой, отведенные часы лыжной подготовки распределены в спортивные игры. Упражнения на брусьях в виде «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы программы** | **Учебные часы** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| **1** | **Основы знаний** | В процессе уроков | | |
| **2** | Легкая атлетика( кроссовая подготовка, футбол, н\теннис) | **14** | 7 | 7 |
| **3** | Подвижные коррекционные игры с элементами спортивных игр | **11** | 7 | 4 |
| **4** | Гимнастика с элементами самостраховки | **9** | 6 | 3 |
| **Итого** | | **34** | **20** | **14** |

**планируемые Результаты изучения курса**

В результате освоения содержания программного материала по разделу «Основы знаний» должны

**Знать:**

* правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
* влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
* понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
* приемы закаливания во все времена года;
* упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
* основы выполнения гимнастических упражнений;
* упражнения для развития физических качеств;
* значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
* цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
* требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
* историю возникновения игры волейбол;
* легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

**Уметь**

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, сек | 9 ,8 | 10,8 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 метров, сек.  Прыжок в длину с места, см.  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз. | 12  170  - | -  160  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км.  Передвижение на лыжах  2 км. | 8мин 50 сек  16 мин30 сек | 10мин 20 сек  21мин 00 сек |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с.  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 - 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 - 13 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 3 - 6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 метров, метать малый мяч по медлен но и быстро движущейся цели с 10 - 12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на параллельных установках (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, со стоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в "полушпагат", "мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельность:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях по физической культуре**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст (лет)** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Бег на 30 м (сек.) | 10 11 | 6,0  5,9 | 5,8–5,4 5,6–5,2 | 4,9  4,8 | 6,2  6,3 | 6,0–5,4 6,2–5,5 | 5,0  5,0 |
| 2 | Челночный бег 3 по10 м (сек.) | 10 11 | 9,3  9,3 | 9,0–8,6 9,0–8,6 | 8,3  8,3 | 10,0  10,0 | 9,6–9,1 9,5–9,0 | 8,8  8,7 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 10 11 | 145  150 | 165–180 170–190 | 200  205 | 135 140 | 155–175 160–180 | 190  200 |
| 4 | 6 минутный бег (м) | 10 11 | 950  1000 | 1100–1200 1150–1250 | 1350  1400 | 750  800 | 900–1050 950–1100 | 1150  1200 |
| 5 | Наклон вперед из положения сидя, см | 10 11 | 2 2 | 6-8 5-7 | 10 9 | 4 5 | 9-11 10-12 | 16 18 |
| 6 | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз | 10 11 | 1 | 4-6 5-6 | 7 8 | 4 5 | 11-15 12-15 | 20 19 |

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ на занятиях по физической культуре на спортивной площадке. Подвижная игра «Поймай мяч» | 1 |
| 2 | Комплекс упражнений на релаксацию. Игры с релаксацией | 1 |
| 3 | Обучение комплексу прыжковых упражнений. | 1 |
| 4 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 5 | Обучение эстафетам с освоенными элементами из раздела «Гимнастика». | 1 |
| 6 | Передачи мяча в парах. | 1 |
| 7 | Обучение технике лазания по канату. | 1 |
| 8 | Эстафеты с передачами.  Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс утренней гимнастики. | 1 |
| 9 | Тактические действия в защите.  Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе, 3-4 повтора | 1 |
| 10 | Обще развивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника | 1 |
| 11 | Подвижная игра «Не урони мяч» | 1 |
| 12 | Ловля мяча в игре пионербол. | 1 |
| 13 | Серия беговых упражнений | 1 |
| 14 | Обучение выполнению подач в игре через сетку | 1 |
| 15 | Обучение коррекционной игре «Краски». | 1 |
| 16 | Обучение коррекционной игры «Море волнуется раз…». | 1 |
| 17 | Обучение атакующего броска через сетку. | 1 |
| 18 | Обучение коррекционной игре «Зоопарк». | 1 |
| 19 | Совершенствование коррекционной игры «Зоопарк». | 1 |
| 20 | . Обучение технике дозированной ходьбе «Терренкур». | 1 |
| 21 | Обучение техники дозированной ходьбы с использованием выполнения имитационных упражнений. | 1 |
| 22 | Совершенствование техники дозированной ходьбы с использованием выполнения имитационных упражнений. | 1 |
| 23 | Обучение танцевальных элементов. Шаг «Полька с выходом» | 1 |
| 24 | Обучение танцевальных элементов. Шаг «Голоп» | 1 |
| 25 | Обучение танцевальных элементов. Шаг «Вальсовый» | 1 |
| 26 | Обучение танцевальных элементов. Шаг «Фигурный вальс» | 1 |
| 27 | Совершенствование танцевальных шагов «Фигурный вальс» | 1 |
| 28 | Обучение танцевальных элементов. Шаг «Приподание» | 1 |
| 29 | Обучение танцевальных элементов. Шаг «Полька с приподанием» | 1 |
| 30 | Техника спортивной ходьбы | 1 |
| 31 | Обучение техники прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги». Обще развивающие упражнения на гибкость. Тест на гибкость, наклон туловища вперед из положения сидя. | 1 |
| 32 | Обучение комплекса прыжковых упражнений со скакалкой. Эстафетный бег на стадионе 4х100 | 1 |
| 33 | Обучение техники метания малого мяча на дальность полета. | 1 |
| 34 | Обучение комплекса прыжковых упражнений со скакалкой.  Подведение итогов учебного года. | 1 |
|  | Итого: | 34 |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

* - спортивный зал;
* - спортивная площадка школы;
* - спортивное оборудование (снаряды и инвентарь).

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ САЙТЫ:**

* 1.[www.edu.ru](http://www.edu.ru)/ Российское образование федеральный портал
* 2. <http://www.fipi.ru> Федеральный институт педагогических измерений.
* 3. <http://ps.1september.ru> Газета «Первое сентября