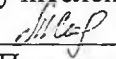


Управление образования администрации г. Кемерово
МБОУ для учащихся с тяжелыми нарушениями речи «Школа-интернат № 22»
650055, г. Кемерово, ул. Пролетарская, 20 А, тел. (факс) 28-43-16
e-mail: si22kem@gmail.com

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей-предметников
 Соснина Т.Н.
Протокол №1 от 26.08.2022г.



**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 5 классов**

Составитель: Кравцов А.А.,
учитель физической культуры

Кемерово 2022

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ТНР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Основными **задачами** программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

- коррекция и профилактика нарушений двигательной функции и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопие, 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-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений;
- совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;
- развитие коммуникативной функции и связной речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ТНР относятся:

- максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;

- шадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок предполагающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими

рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с тяжелыми нарушениями речи;

- специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере, нарушений общей и тонкой моторики у отдельных категорий детей с ТНР;

- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей (особенно в младшем школьном возрасте);

- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;

- специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;

- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;

- использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

Место учебного предмета в учебном плане

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 68 часов, недельная нагрузка 2 часа при 34 учебных неделях. Дополнительный третий час реализован за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по физкультурно-оздоровительному направлению. Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) и Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением, протокол от 18 марта 2022 года № 1/22).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Изучение адаптивной физической культуры в 5 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Эстетическое развитие через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

Коммуникативные УУД

4. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;

- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Предметные результаты

- объяснять роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- объяснять роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- знать требования ГТО.
- Выполнять построение в шеренгу и колонну по команде; осуществлять расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;
- выполнять упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; выполнять серию действий; запоминать несколько движений на слух и воспроизводить их; выполнять несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;
- знать пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; выполнять усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега; выполнять упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.
- Выполнять упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;
- включать в работу нужные группы мышц; удерживать позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;
- выполнять на память серию упражнений; выполнять упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.
- Учиться применять приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- выполнять упражнение целостно со словесным сопровождением;
- знать назначение спортивного инвентаря, соблюдать правила экипировки.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.

Спортивные игры(14ч.)

Обучение игре в баскетбол. Изучение правил игры в баскетбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов. Стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад. Передвижения с остановками шагом и прыжком без мяча. Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места. Игра в мини-баскетбол.

Гимнастика с элементами акробатики (14ч.)

Обучение основным гимнастическим элементам. Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Обучение элементам акробатики. Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).

Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (Ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).

Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.

Кувырки: кувырок назад, кувырок вперед.

Стойки: Стойка на лопатках.

Легкая атлетика (14ч.)

Обучение технике ходьбы и бега. Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба с изменением направлений по сигналу.

Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа. Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору. Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов. Бег по ориентирам. Бег в различном темпе. Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут. «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей). Бег на 20-30м. Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера. Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.

Обучение метанию малого мяча. Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание из разных исходных положений.

Лыжная подготовка (13ч.)

Обучение основным элементам лыжной подготовки. Обучение:

- 1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным;
- 2) подъёмы на лыжах в гору;
- 3) спуски с гор на лыжах;
- 4) торможения при спусках;
- 5) повороты на лыжах в движении;
- 6) прохождение учебных дистанций (1,2,3 км).

Построение в одну колонну. Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой». Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.

Спортивные игры (13ч.)

Обучение игре в волейбол, футбол.

Изучение правил игры в волейбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

Волейбол: Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, спиной вперед; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте. Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено.

Футбол: Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;

отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Раздел. Тема.	Кол-во часов
	Спортивные игры. Баскетбол (14ч.)	
1	Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном мире. Изучение правил игры в баскетбол. Стойка баскетболиста.	1
2-3	Изучение правил игры в баскетбол с использованием видеофильмов. Передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад.	2
4-5	Передвижения с остановками шагом и прыжком без мяча.	2
6-7	Передача мяча двумя руками от груди с места и шагом.	2
8-9	Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой.	2
10-11	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.	2
12-14	Игра в мини-баскетбол. Броски мяча.	3
	Гимнастика с элементами акробатики (14ч.)	
15	Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
16	Перемена направления движения строя.	1
17	Обозначение шага на месте.	1
18	Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения	1
19	Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.	1
20	Упражнения для развития мышц туловища.	1
21	Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).	1
22	Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями	1
23	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.	1
24	Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).	1
25	Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (Ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).	1
26	Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и	1

	назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.	
27	Кувырки: кувырок назад, кувырок вперед.	1
28	Стойки: Стойка на лопатках.	1
	Легкая атлетика (14ч.)	
29	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).	1
30	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1
31	Ходьба приставным шагом левым и правым боком.	1
32	Ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба с изменением направлений по сигналу.	1
33	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа.	1
34	Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору.	1
35	Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов. Бег по ориентирам.	1
36	Бег в различном темпе. Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут. «Челночный бег».	1
37	Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).	1
38	Бег на 20-30м. Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера.	1
39	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м.	1
40	Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения в метании малого мяча.	1
41	Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.	1
42	Метание малого мяча в цель. Метание из разных исходных положений.	1
	Лыжная подготовка (13ч)	
43	История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
44	Обучение передвижению на лыжах попеременным двухшажным, одновременным бесшажным ходами.	1
45	Обучение передвижению на лыжах одновременным одношажным, одновременным двухшажным ходами.	1
46	Обучение подъемам на лыжах в гору.	1
47	Обучение спускам с гор на лыжах.	1
48	Обучение торможению при спусках.	1
49	Обучение поворотам на лыжах в движении.	1
50	Обучение прохождению учебных дистанций (1км).	1
51	Построение в одну колонну. Игра "Кто дальше".	1
52	Обучение прохождению учебных дистанций (2км).	1

53	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой». Игры «Быстрый лыжник», «Кто быстрее».	1
54	Обучение прохождению учебных дистанций (3км).	1
55	Передвижение на лыжах до 1км.	1
Спортивные игры (13ч.)		
56	Великие спортсмены. Изучение правил игры в волейбол. Перемещения и стойки: основная и низкая стойка.	1
57	Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, спиной вперед; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	1
58	Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте.	1
59-60	Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено.	2
61-62	Изучение правил игры в футбол. Обучение движениям без мяча: бег.	2
63-64	Обучение движениям без мяча: бег с изменением направления; прыжки; финты без мяча (туловищем).	2
65-66	Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты.	2
67-68	Отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.	2