

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Ростовская специальная школа-интернат № 42»

РАССМОТРЕНО

Протокол №1 от 25.08.2020г

заседания методического объединения

учителей-предметников

Руководитель 

РЕКОМЕНДОВАНО

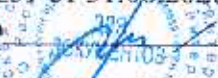
Протокол №1 от 28.08.2020 г.

заседания методического совета

Рук. 

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №57 от 31.08.2020 г

Директор  А.В.Дорохина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Адаптивная физкультура»
5а класс

Составитель: Лободина О.Н.

2020-2021 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 г. № 1599.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) ГКОУ РО «Ростовская школа-интернат № 42».
- Учебного плана и локальных нормативных актов ГКОУ РО «Ростовская школа-интернат № 42»

Учебный предмет « физическая культура» является компонентом образовательной области «Физическая культура» и входит в обязательную часть учебного плана.

ЦЕЛЬ:

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:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Содержательная линия	Планируемые результаты по предмету		Модели инструмен- тария для оценки планируемых ре- зультатов
		Минимальный уровень	Достаточный уровень	
1	Легкая атлетика	– представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; – осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; – знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; – выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; – знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятель-	– самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями; – определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой; – составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; – планирование и использование занятий физическими упражнениями в ре-	Основными критериями оценки планируемых результатов являются соответствие / несоответствие науке и практике; прочность усвоения (полнота и надежность). Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надеж-

2	Спортивные игры	ных занятий физическими упражнениями; – планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня; – составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека; – представление о закаливании организма; - знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; – выполнение строевых действий в шеренге и колонне; – выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации); – объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); – выполнение гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя); – выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями; – участие в подвижных играх. – объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); – использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; – правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; – правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.	жиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; – выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека; – самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения; – организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки; – применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; – подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; – выполнение гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; – адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре; – самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.	ности полученных результатов. Результаты, продемонстрированные учеником, соотносятся с оценками следующим образом: «3» - удовлетворительно (верное выполнение 35-50% заданий); «4» - хорошо (верное выполнение 51-65% заданий); «5» - очень хорошо, отлично (верное выполнение свыше 65% заданий).
3	Подвижные игры			
4	Гимнастика			

Календарно-тематическое планирование в 5 А классе

I ЧЕТВЕРТЬ (24 часа)

Тема урока	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ОФП. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	1.09	представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ
Бег на длинную и короткую дистанцию.	2	3.09 4.09	выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
Бег с ускорением.	2	8.09 10.09	составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета
Низкий старт	1	11.09		Низкий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки
Бег на результат (60 м)	1	15.09	представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; выполнение строевых действий в шеренге и колонне; выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстро-	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»

Прыжок в длину с места.	1	17.09	ты, гибкости и координации);	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
Прыжок в длину с разбега.	1	18.09	объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); выполнение гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
Обучение прыжку в длину	2	22.09 24.09	выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями; участие в подвижных играх. объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств
Бег на средние дистанции	1	25.09		Б Развитие выносливости. Подвижная игра «Перестрелка»
Метание малого мяча .	1	29.09	использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;	Метание малого мяча. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»
Равномерный бег 5 мин.	2	1.10 2.10	правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.	Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	6.10		Равномерный бег (3 мин.). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости
Бег в равномерном темпе	1	8.10		Равномерный бег (5 мин.) Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.
Равномерный бег (6мин)	1	9.10		Равномерный бег (5 мин.). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости

Чередование бега с ходьбой.	1	13.10		Равномерный бег (6 мин.). Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости
Бег на выносливость	1	15.10		Равномерный бег (6 мин.). Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости
Преодоление препятствий	1	16.10		Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости
Равномерный бег 500м.	1	20.10		Равномерный бег 500 м. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости
ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	22.10		Равномерный бег (500 м). Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости
Бег по пересеченной местности	1	23.10		Бег по пересеченной местности. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости

II ЧЕТВЕРТЬ (23 часа)

Тема урока	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
Спортивные игры ТБ .Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	3	5.11 6.11 10.11	-знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; -демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований

Ведение мяча в движении шагом	3	12.11 13.11 17.11	(в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; -понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; -планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
Остановка двумя шагами	3	19.11 20.11 24.11		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
Ведение мяча с изменением скорости	3	26.11 27.11 1.12	особенностями, традициями и обычаями народа; -оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; -применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.

Пионербол-правила ,игры, ТБ	3	3.12 4.12 8.12	-выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; -знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; -демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); -определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); -выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; -выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); -участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -представления об особенностях физической культуры разных народов	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами пионербола. Техника безопасности при игре в пионербол.
Стойка игрока. Игра в пионербол.		10.12		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка в парах»
Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	3	17.12 18.12 22.12		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами п/б «Летучий мяч»
Настольный теннис Парные игры.	2	24.12 25.12		Парные игры в настольный теннис.

III ЧЕТВЕРТЬ (29 часов)

Тема урока	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
Подвижные игры ТБ. Правила подвижных игр.	3	12.01 14.01	-знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; -демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба),	Техника безопасности. Изучение правил подвижных игр.
Коррекционные игры. Игры на лыжах и коньках.	3	19.01 21.01 22.01		Коррекционные игры. Изучение игр на лыжах и коньках.

Игры с элементами ОРУ.	3	26.01 28.01 29.01	осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; -понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; -планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня	Игры. С элементами общеразвивающих упражнений.
Игры с бегом.	3	2.02 4.02 5.02		Игры с элементами бега.
Игры с прыжками.	3	9.02 11.02 12.02		Игры с прыжками.
Игры с лазанием.	3	16.02 18.02 19.02		Игры с элементами прыжков.
Игры с метанием и ловлей мяча.	3	25.02 26.02		Игры с метанием и ловлей мяча.

		2.03	. -применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры -определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); -выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; -выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);	
Игры с построениями и перестроениями.	3	4.03 5.03 9.03		Изучение игры с построениями и перестроениями
Игры с элементами бросания и ловлей.	3	11.03 12.03 16.03		Игры с бросанием и ловлей.

Игры с переноской груза.	2	18.03 19.03	-участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими	Игра с переноской груза.
--------------------------	---	----------------	--	--------------------------

IV ЧЕТВЕРТЬ (27 часа)

Тема урока	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
ТБ на занятиях гимнастикой.	3	30.03 1.04 2.04	-знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; -демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; -понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;	ТБ на занятиях гимнастикой.
Фланг, интервал, дистанция.	3	6.04 8.04 9.04		Изучение: фланг, интервал, дистанция.
Виды гимнастики в школе.	3	13.04 15.04 16.04		Виды гимнастики в школе.
Значимость гимнастики в трудовой деятельности и отдыхе человека.	3	20.04 22.04 23.04		Изучить значимость гимнастики в трудовой деятельности и отдыхе человека.
Построения и перестроения.	3	27.04 29.04 30.04		Построения и перестроения.
Упр. с палками, обручами, скакалками, гантелями.	4	4.05 6.05 7.05 11.05		Упражнения с палками, обручами, скакалками, гантелями.

Упр. для мышц туловища, рук и ног.	4	13.05 14.05 18.05 20.05	Упр. для мышц туловища, рук и ног.
Упр. для Формирования и укрепления правильной осанки.	4	21.05 25.05 27.05 28.05	Упражнения для Формирования и укрепления правильной осанки.