

Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Рубцовская общеобразовательная школа-интернат № 2»

Утверждено на заседании
Педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждаю
директор КГБОУ «Рубцовская
общеобразовательная школа-интернат №2»
_____ С.А. Велиева
приказ № 201 от 31.08.2023г.

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
5 класс
2023 - 2024 учебный год**

Составитель:
Бабкина Н.Д., учитель

Рассмотрено на заседании МО учителей
руководитель МО _____ О.Н. Журавлева
протокол №1 от 29.08.2023г.

Согласовано
заместитель директора по УР
_____ М. В. Сенькина
29.08.2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе:

- **федерального закона** от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- **приказа** Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- **приказа** Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями);
- **приказа** Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (с изменениями и дополнениями);
- **СП 2.4.3648-20** «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- **СанПиН 1.2.3685-21** «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- **федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы** для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1026;
- **адаптированной основной образовательной программы** для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) «Рубцовская общеобразовательная школа - интернат № 2»;
- **календарного учебного графика на текущий учебный год.**

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышение уровня их психофизического развития, расширение 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) 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) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета

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 сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Основные направления коррекционной работы

I. Совершенствование движений и сенсомоторного развития.

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук.

II. Коррекция отдельных сторон психической деятельности.

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- коррекция развитие восприятия, представлений, ощущений;
- коррекция зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщённых представлений о свойствах предмета (цвет, форма, величина);
- развитие зрительного и пространственного восприятия. Развитие пространственной ориентировки;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти.

III. Развитие основных мыслительных операций.

- навыков соотносительного анализа;
- умение работать по словесной инструкции;
- умение планировать деятельность.

IV. Развитие различных видов мышления.

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

V. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы.

- развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;
- формирование умения преодолевать трудности;
- формирование адекватности чувств;
- формирование устойчивости и адекватной самооценки;
- формирование умения анализировать свою деятельность.

VI. Развитие речи, овладение техникой речи

- формирование и развитие коммуникативной функции речи.

VI. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

VII. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

Воспитательная работа:

Целью воспитательной работы является обучение доступным знаниям и адаптирование к самостоятельной жизни обучающихся, формированию у них нравственных представлений и понятий, адекватных способов поведения в обществе.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию ими требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке системно - деятельностного подхода, ситуационных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);
- воспитание любви к прекрасному, к природе, к родному городу через уроки, расширяющие образовательное пространство предмета.
- использование элементов ИКТ, обеспечивающих активность обучающихся (тесты, мультимедийные презентации и др.);
- использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов предметной направленности).

Основные технологии:

- игровые;
- здоровьесберегающие;
- развивающее обучение;
- лично - ориентированное обучение;
- дифференцированное обучение.

Основные формы:

- урок;
- внеклассная работа.

Основные методы организации учебного процесса (по источнику знаний):

- словесные - объяснение;
- наглядные – наблюдение, иллюстрация, демонстрация;
- практические - упражнения.

При изучении тем курса используются:

- наглядные пособия (опорные схемы);
- коррекционные задания и упражнения;
- игры (подвижные, спортивные)

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области "Физическая культура" обязательной части (федеральный компонент) учебного плана.

В АООП КГБОУ «РОШИ №2» программа рассчитана на 66 часов в год по 2 ч. в неделю.

На основании Годового календарного учебного графика и Расписания урочной деятельности материал АООП скорректирован, в результате чего Рабочая программа рассчитана на 67 ч. в 5а классе и 66 ч. в 5б классе.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

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;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Базовые учебные действия:

Личностные базовые учебные действия

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

Коммуникативные базовые учебные действия

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные базовые учебные действия

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- 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.

Познавательные учебные действия

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов
- устанавливать видо-родовые отношения предметов
- давать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Практический материал

В разделе "Гимнастика" кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка.

К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5 класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

I. Гимнастика.

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

II. Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

III. Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения.

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал.

Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

IV. Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

V. Спортивные игры.

Баскетбол.

Теоретические сведения.

Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол.

Теоретические сведения.

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения.

Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал.

Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения.

Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал.

Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**Тематическое планирование
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
5а класс**

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	год
17 ч	16ч	20 ч	14 ч	67 ч

№ п/п	Наименование раздела программы, тема урока	Всего часов	Вид занятий				Виды деятельности обучающихся
			Теоретические	Практические	Экскурсии	Контрольные Самост. Работы	
1.	Легкая атлетика	19					соблюдать правила и техники безопасности на уроке проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
1.1	День знаний	1					
1.2	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Упражнения на развитие скорости бега.	1		1			
1.3	Прыжок в длину с места	1		1			
1.4	Прыжок в длину с разбега	1		1			
1.5	Метание мяча в цель (3-4 м)	1		1			
1.6	Метание малого мяча вдаль	1		1			
1.7	Броски набивного мяча вдаль.	1		1			
1.8	Бег с ускорением.	1		1			
1.9	Метание мяча на дальность.	1		1			
1.10	Чередование ходьбы и бега.	1		1			
1.11	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	1		1			
1.12	Бег 30м.	1		1			
1.13	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 60 м	1		1			
1.14	Метание мяча вдаль на результат	1		1			
1.15	Прыжки в длину с места на результат.	1		1			
1.16	Прыжки в длину с разбега на результат	1		1			
1.17	Упражнения на развитие скорости бега. Бег 30 м, 60 м.	1		1			
1.18	Челночный бег.	1		1			
1.19	Итоговое повторение	1		1			
2.	Лыжная подготовка	10					
2.1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий	1		1			планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в

	шаг.						процессе ее выполнения;
2.2	Повороты «преступлением» вокруг пяток лыж.	1		1			управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность рассудительность;
2.3	Подъем на склон ступающим шагом.	1		1			
2.4	Игра «Лыжные рельсы»	1		1			
2.5	Игра «Лыжный поезд»	1		1			
2.6	Скатывание с небольшой горы.	1		1			
2.7	Спуск с горы в основной стойке.	2		2			
2.8	Ходьба на лыжах 800 м	1		1			
2.9	Ходьба на лыжах 600 м	1		1			
3	Гимнастика	17					
3.1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	2		1			видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
3.2	Строевые упражнения.	1		1			
3.3	Упражнения на гимнастических ковриках.	1		1			
3.4	Упражнения на гимнастических скамейках.	2		1			
3.5	Упражнения со средними мячами.	2		12			
3.6	Акробатические упражнения.	2		1			
3.7	Силовые упражнения.	1		1			
3.8	Ходьба с удержанием на голове груза.	1		1			
3.9	Упражнения с передачей мешочка в колонне.	1		1			
3.10	Силовые упражнения с предметами в парах.	1		1			
3.11	Силовые упражнения.	2		1			
3.12	Упражнения с предметами.	1		1			
4	Спортивные игры	10					
4.1	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Игра «Пионербол»	1		1			участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.
4.2	Пионербол. Правила игры	2		2			
4.3	Пионербол, подача мяча	2		1			
4.4	Игра «Пионербол»	5		5			
5	Подвижные игры	11					
5.1	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр Игра «Слушай сигнал»	1		1			
5.2	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр Игра «Волк во рву»	1		1			
5.3	Игра «Охотники и утки»	2		2			
5.4	Игра «Выбивало»	1		1			

5.5	Игра «Бег за флажками»	2		2			
5.6	Игра «Волк во рву»	1		2			
5.7	Игра «Салки маршем»	1		1			
5.8	Игра «Слушай сигнал»	2		2			
Всего: разделов 5		67		67			

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
5а класс
(2 ч в неделю, 67 часов в год)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Средства обеспечения темы
I четверть, 17 ч				
	Лёгкая атлетика	12		
	День Знаний	1	01.09	
	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Упражнения на развитие скорости бега.	1		свисток
	Прыжок в длину с места	1	08.09	мел, сантиметр
	Прыжок в длину с разбега	1	14.09	мел, сантиметр
	Метание мяча в цель (3-4 м)	1	15.09	мяч
	Метание малого мяча вдаль	1	21.09	мяч
	Броски набивного мяча вдаль.	1	22.09	мяч
	Бег с ускорением.	1	28.09	свисток
	Метание мяча на дальность.	1	29.09	мяч
	Чередование ходьбы и бега.	1	05.10	свисток
	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	1	06.10	мяч
	Бег 30м.	1	12.10	секундомер
	Подвижные игры	5		
	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр Игра «Слушай сигнал»	1	13.10	свисток
	Игра «Охотники и утки»	2	19.10 20.10	свисток
	Игра «Бег за флажками»	2	26.10 27.10	флажки
II четверть, 16 ч				
	Гимнастика	10		
	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	09.11	свисток
	Упражнения на гимнастических ковриках.	1	10.11	коврики
	Упражнения на гимнастических скамейках.	1	16.11	скамейки
	Упражнения со средними мячами.	1	17.11	мячи
	Акробатические упражнения.	1	23.11	Маты, турник
	Силовые упражнения.	1	24.11	Маты
	Ходьба с удержанием на голове груза.	1	30.11	мешочки
	Упражнения с передачей мешочка в колонне.	1	01.12	мешочки
	Силовые упражнения с предметами в парах.	1	07.12	скакалка
	Силовые упражнения в парах.	1	08.12	скакалка
	Подвижные игры	6		
	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр Игра «Волк во рву»	1	14.12	свисток
	Игра «Волк во рву»	1	15.12	Мяч, свисток
	Игра «Выбивало»	1	21.12	мяч, свисток
	Игра «Салки с маршем»	1	22.12	свисток
	Игра «Слушай сигнал»	2	28.12 29.12	мяч, свисток
III четверть, 20 ч				
	Лыжная подготовка	10		
	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной	1	11.01	Лыжи, палки

	подготовки. Скользящий шаг.			
	Повороты «преступлением» вокруг пяток лыж.	1	12.01	Лыжи, палки
	Подъем на склон ступающим шагом.	1	18.01	Лыжи, палки
	Игра «Лыжные рельсы»	1	19.01	Лыжи, палки
	Игра «Лыжный поезд»	1	25.01	Лыжи, палки
	Скатывание с небольшой горы.	1	26.01	Лыжи, палки
	Спуск с горы в основной стойке.	1	01.02	Лыжи, палки
	Спуск с горы в основной стойке.	1	02.02	Лыжи, палки
	Ходьба на лыжах 800 м	1	08.02	Лыжи, палки, секундомер, свисток
	Ходьба на лыжах 600 м	1	09.02	Лыжи, палки, секундомер, свисток
	Игры	10		
	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Игра «Пионербол»	1	15.02	мяч, свисток
	Пионербол.Правила игры.	2	16.02 22.02	мяч, свисток
	Пионербол, подача мяча	2	29.02 01.03	мяч, свисток
	Игра «Пионербол»	5	07.03 14.03 15.03 21.03 22.03	мяч, свисток
IV четверть, 14 ч				
	Гимнастика	7		
	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	04.04	свисток
	Строевые упражнения.	1	05.04	
	Упражнения с предметами.	1	11.04	обручи
	Упражнения на гимнастических скамейках.	1	12.04	Гимнастические скамейки
	Упражнения со средними мячами.	1	18.04	мячи
	Акробатические упражнения.	1	19.04	маты
	Силовые упражнения.	1	25.04	свисток
	Лёгкая атлетика	7		
	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 30 м	1	26.04	секундомер
	Упражнения на развитие скорости бега. Бег 30 м, 60 м.	1	02.05	свисток, секундомер
	Метание мяча вдаль на результат	1	03.05	мяч
	Прыжки в длину с места на результат.	1	16.05	мел, сантиметр
	Прыжки в длину с разбега на результат	1	17.05	сантиметр
	Челночный бег.	1	23.05	кубики, обручи
	Итоговое повторение	1	24.05	свисток
	Всего	67		

**Тематическое планирование
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
5б класс**

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	год
16 ч	15ч	21 ч	14 ч	66 ч

№ п/п	Наименование раздела программы, тема урока	Всего часов	Вид занятий				Виды деятельности обучающихся
			Теоретические	Практические	Экскурсии	Контрольные Самост. Работы	
1.	Легкая атлетика	18					соблюдать правила и техники безопасности на уроке проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
1.1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Упражнения на развитие скорости бега.	1		1			
1.2	Прыжок в длину с места	1		1			
1.3	Прыжок в длину с разбега	1		1			
1.4	Метание мяча в цель (3-4 м)	1		1			
1.5	Метание малого мяча вдаль	1		1			
1.6	Броски набивного мяча вдаль.	1		1			
1.7	Бег с ускорением.	1		1			
1.8	Метание мяча на дальность.	1		1			
1.9	Чередование ходьбы и бега.	1		1			
1.10	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	1		1			
1.11	Бег 30м.	1		1			
1.12	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 60 м	1		1			
1.13	Метание мяча вдаль на результат	1		1			
1.14	Прыжки в длину с места на результат.	1		1			
1.15	Прыжки в длину с разбега на результат	1		1			
1.16	Упражнения на развитие скорости бега. Бег 30 м, 60 м.	1		1			
1.17	Челночный бег.	1		1			
1.18	Итоговое повторение	1		1			
2.	Лыжная подготовка	11					
2.1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1		1			планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

2.2	Повороты «преступлением» вокруг пяток лыж.	1		1			управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
2.3	Подъем на склон ступающим шагом.	1		1			
2.4	Игра «Лыжные рельсы»	1		1			
2.5	Игра «Лыжный поезд»	1		1			
2.6	Скатывание с небольшой горы.	2		2			
2.7	Спуск с горы в основной стойке.	2		2			
2.8	Ходьба на лыжах 800 м	1		1			
2.9	Ходьба на лыжах 600 м	1		1			
3	Гимнастика	17					
3.1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	2		1			видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
3.2	Строевые упражнения.	1		1			
3.3	Упражнения на гимнастических ковриках.	1		1			
3.4	Упражнения на гимнастических скамейках.	2		1			
3.5	Упражнения со средними мячами.	2		12			
3.6	Акробатические упражнения.	2		1			
3.7	Силовые упражнения.	1		1			
3.8	Ходьба с удержанием на голове груза.	1		1			
3.9	Упражнения с передачей мешочка в колонне.	1		1			
3.10	Силовые упражнения с предметами в парах.	1		1			
3.11	Силовые упражнения.	2		1			
3.12	Упражнения с предметами.	1		1			
4	Спортивные игры	10					
4.1	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Игра «Пионербол»	1		1			
4.2	Пионербол. Правила игры	2		2			
4.3	Пионербол, подача мяча	2		1			
4.4	Игра «Пионербол»	5		5			
5	Подвижные игры	10					
5.1	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр Игра «Слушай сигнал»	1		1			
5.2	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр Игра «Волк во рву»	1		1			
5.3	Игра «Охотники и утки»	2		2			
5.4	Игра «Выбивало»	1		1			
5.5	Игра «Бег за флажками»	2		2			

5.6	Игра «Волк во рву»	1		2			
5.7	Игра «Салки маршем»	1		1			
5.8	Игра «Слушай сигнал»	1		1			
Всего: разделов 5		66		66			

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
5б класс
(2 ч в неделю, 66 часов в год)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Средства обеспечения темы
І четверть, 16 ч				
	Лёгкая атлетика	11		
	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Упражнения на развитие скорости бега.	1	04.09	свисток
	Прыжок в длину с места	1	06.09	мел, сантиметр
	Прыжок в длину с разбега	1	11.09	мел, сантиметр
	Метание мяча в цель (3-4 м)	1	13.09	мяч
	Метание малого мяча вдаль	1	18.09	мяч
	Броски набивного мяча вдаль.	1	20.09	мяч
	Бег с ускорением.	1	25.09	свисток
	Метание мяча на дальность.	1	27.09	мяч
	Чередование ходьбы и бега.	1	02.10	свисток
	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	1	04.10	мяч
	Бег 30м.	1	09.10	секундомер
	Подвижные игры	5		
	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр Игра «Слушай сигнал»	1	11.10	свисток
	Игра «Охотники и утки»	2	16.10 18.10	свисток
	Игра «Бег за флажками»	2	23.10 25.10	флажки
ІІ четверть, 15 ч				
	Гимнастика	10		
	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	08.11	свисток
	Упражнения на гимнастических ковриках.	1	13.11	коврики
	Упражнения на гимнастических скамейках.	1	15.11	скамейки
	Упражнения со средними мячами.	1	20.11	мячи
	Акробатические упражнения.	1	22.11	Маты, турник
	Силовые упражнения.	1	27.11	Маты
	Ходьба с удержанием на голове груза.	1	29.11	мешочки
	Упражнения с передачей мешочка в колонне.	1	04.12	мешочки
	Силовые упражнения с предметами в парах.	1	06.12	скакалка
	Силовые упражнения в парах.	1	11.12	скакалка
	Подвижные игры	5		
	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр Игра «Волк во рву»	1	13.12	свисток
	Игра «Волк во рву»	1	18.12	мяч
	Игра «Выбивало»	1	20.12	свисток
	Игра «Салки с маршем»	1	25.12	мяч, свисток
	Игра «Слушай сигнал»	1	27.12	
ІІІ четверть, 21 ч				
	Лыжная подготовка	11		
	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной	1	10.01	Лыжи, палки

	подготовки. Скользящий шаг.			
	Повороты «преступлением» вокруг пяток лыж.	1	15.01	Лыжи, палки
	Подъем на склон ступающим шагом.	1	17.01	Лыжи, палки
	Игра «Лыжные рельсы»	1	22.01	Лыжи, палки
	Игра «Лыжный поезд»	1	24.01	Лыжи, палки
	Скатывание с небольшой горы.	2	29.01 31.01	Лыжи, палки
	Спуск с горы в основной стойке.	1	05.02	Лыжи, палки
	Спуск с горы в основной стойке.	1	07.02	Лыжи, палки
	Ходьба на лыжах 800 м	1	12.02	Лыжи, палки, секундомер, свисток
	Ходьба на лыжах 600 м	1	14.02	Лыжи, палки, секундомер, свисток
	Игры	10		
	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Игра «Пионербол»	1	19.02	мяч, секундомер, свисток
	Пионербол. Правила игры	2	21.02 26.02	мяч, секундомер, свисток
	Пионербол, подача мяча	2	28.02 04.03	мяч, секундомер, свисток
	Игра «Пионербол»	5	06.03 11.03 13.03 18.03 20.03	мяч, секундомер, свисток
IV четверть, 14 ч				
	Гимнастика	7		
	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	03.04	свисток
	Строевые упражнения.	1	08.04	
	Упражнения с предметами.	1	10.04	обручи
	Упражнения на гимнастических скамейках.	1	15.04	Гимнастические скамейки
	Упражнения со средними мячами.	1	17.04	мячи
	Акробатические упражнения.	1	22.04	маты
	Силовые упражнения.	1	24.04	свисток
	Лёгкая атлетика	7		
	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 30 м	1	27.04	секундомер
	Упражнения на развитие скорости бега. Бег 30 м, 60 м.	1	06.05	свисток, секундомер
	Метание мяча вдаль на результат	1	08.05	мяч
	Прыжки в длину с места на результат.	1	13.05	мел, сантиметр
	Прыжки в длину с разбега на результат	1	15.05	сантиметр
	Челночный бег.	1	20.05	кубики, обручи
	Итоговое повторение	1	22.05	свисток
	Всего	66		

Описание материально-технического обеспечения

Основная литература:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа (АООП) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Рубцовская общеобразовательная школа-интернат №2» (Электронный вариант).

Методические материалы:

1. Спортивное оборудование:
 - лыжный комплект,
 - набор для физкультуры,
 - комплект для игры в баскетбол,
 - комплект для игры в волейбол,
 - канат для лазания,
 - мат гимнастический,
 - скамейка гимнастическая,
 - скамья для пресса,
 - стойка для прыжков в высоту,
 - канат для перетягивания,
 - клюшки,
 - коврик гимнастический,
 - мяч детский,
 - мяч прыгун,
 - обручи,
 - палки гимнастические,
 - скакалки,
 - стенка гимнастическая

Технические средства:

1. Ноутбук
2. Проектор