

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
5 КЛАСС**

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и

сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

**Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе**

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

3. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1	
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-ukreplenie-zdorovya-cherez-dvigatelnuyu-aktivnost-3751979.html
3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1	https://marathonec.ru/peremennyj-beg/
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	1	
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	https://marathonec.ru/complex-sbu/
6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	
7	Техника бега с низкого старта	1	https://marathonec.ru/beg-s-nizkogo-starta/
8	Бег на средние дистанции (150 м)	1	https://marathonec.ru/beg-na-srednie-distancii/
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1	
10	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1	
11	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	https://nsportal.ru/shkola/distantsionnoe-obuchenie/library/2021/01/28/sovershenstvovanie-broska-

			myacha-brosok-odnoy-i
12	Техника подачи мяча в пионерболе	1	
13	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1	https://scsw.ru/rozygrysh-myacha-v-volejbole/
14	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма	1	https://playground.moscow/blog/pravila-basketbola/
15	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с передвижением вперед	1	
16	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	https://www.pedopyt.ru/categories/17/articles/3147
17	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	https://www.sports.ru/basketball/blogs/3240104.html
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	
19	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	http://www.socic.ru/?section_id=297
20	Значение утренней гимнастики	1	https://sosncrb.ru/polza-utrennej-gimnastiki#:~:text
21	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	https://www.miigaik.ru/fv/students/distantcionnoe-obuchenie/osenniy-semester-2020-2021/voleybol/kompleksy-uprazhneniy/
22	Упражнения с сопротивлением	1	https://www.flex-sport.ru/blog/fitnes/10-luchshikh-silovykh-uprazhneniy-kotorye-pomogut-pochuvstvovat-sebya-silnym-i-uverennym-v-sebe/?srsltid
23	Упражнения на развитие ориентации в	1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/okruzhayushchiy-

	пространстве		mir/2017/01/15/kartoteka-igr-i-uprazhneniy-na-temu-orientirovka-v
24	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/12/14/stroevye-uprazhneniya-0
25	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	
26	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	
27	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	
28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	
29	Упражнения с гимнастическими палками	1	https://www.championat.com/lifestyle/article-5504064-9-luchshih-uprazhnenij-s-gimnasticheskoy-palkoj-dlya-osanki-spiny-kompleks-lfk.html
30	Упражнения для формирования правильной осанки	1	https://lifehacker.ru/uprazhneniya-dlya-osanki/
31	Упражнения со скакалками	1	https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/uprazhneniya-so-skakalkoy-polza-dlya-muzhchin-i-zhenschin-vidy-skakalok-kompleks-uprazhneniy-1851538/
32	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1	https://studfile.net/preview/9280870/page:33/
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1	http://www.eduportal44.ru
34	Совершенствование техники выполнения	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-teme-

	скользящего шага без палок и с палками		sovershenstvovanie-skolzyaschego-shaga-392992.html
35	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	
36	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	
37	Одновременный бесшажный ход	1	https://www.ski.ru/az/blogs/post/odnovremennyyi-besshazhnyi-khod-metodika-obucheniya/
38	Одновременный бесшажный ход	1	
39	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	
40	Поворот махом на месте	1	https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html
41	Поворот махом на месте	1	
42	Одновременный двухшажный ход	1	https://www.ski.ru/az/blogs/post/odnovremennyyi-dvukhshazhnyi-khod-metodika-obucheniya
		1	
43	Повороты переступанием в движении	1	https://stepik.org/lesson/720221/step/1?unit=721209
44	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	
45	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1	https://infourok.ru/konspekt-prohozhdenie-kontrolnoy-distancii-v-km-2867137.html
46	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1	
47	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	https://kanskolimp.ru/index.php/10-osnova/spskol/25-lugi
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	http://www.rdus.ru/?page_id=334
50	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача	1	https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole

	мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения		
51	Нижняя прямая подача	1	https://scsw.ru/niznya-podacha/
52	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/10/28/pryzhok-v-dlinu
53	Настольный теннис. Правила соревнований.	1	https://rttf.ru/content/1
54	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	https://sportyakutia.ru/blogi/2613-treniruj-reaksiyu-raketkoj-i-myachom
55	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	https://pingpong73.ru/ttblog/podacha-myacha-v-nastolnom-tennisu/
	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	
56	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	
57	Бег на короткую дистанцию	1	https://style.rbc.ru/health/65a90f299a7947b2ef7a0588
58	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1	
59	Прыжок в длину с полного разбега	1	https://gto.ru/recomendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-legkaya-atletikarazuchivanie-tehniki-metaniya-tennisnogo-myacha-na-dalnost-3781961.html
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	
64	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном	1	

	темпе с изменением шага		
65	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	
66	Эстафета 4*30 м	1	https://marathonec.ru/beg-estafeta/
67	Эстафета 4*30 м	1	
68	Кроссовый бег до 500 м	1	