

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Алтайского края**  
**МКУ "Управления образования" г. Рубцовска**  
**МБОУ "ООШ № 26"**

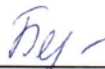
**РАССМОТРЕНО**  
Руководитель ШМО  
учителей естественно-  
математического цикла



Власенко Н.С.

Протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по  
УВР



Березовская О.В.

от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор



Титова С.А.

Приказ № 105 от «28»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**«Адаптивная физическая культура»**  
для 5 «В» класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

г. Рубцовск 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);
- Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).
- - Положением о рабочей программе МБОУ «ООШ №26 им.А.С.Пушкина»
- - Годового календарного графика на 2023-2024 учебный год
- 

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На уровне основного общего образования 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 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно);

### **Особенности двигательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования**

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему нестабильны.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

#### **Личностные результаты освоения**

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 личностного 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. Развитость эстетического сознания 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 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*

6. 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.

7. 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.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

#### *Коммуникативные УУД*

9. 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.).

**Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне основного  
общего образования**

<b>Модуль / тематический блок</b>	<b>Разделы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР</b>
<b>Знания о физической культуре</b>		<p>Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни.</p> <p>Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.</p> <p>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</li> <li>- слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация внимания);</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;</li> <li>- выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале;</li> <li>- делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК;</li> <li>- находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках;</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</li> <li>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне;</li> <li>- составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.</li> </ul>



<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p>	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, 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. Повороты в движении.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;</li> <li>- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняют действия по разработанным алгоритмам.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</li> <li>- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;</li> <li>- выполняют упражнения целостно.</li> </ul>
	<p>Обучение элементам акробатики</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</li> <li>- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> </ul>

		<p>круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</li> <li>- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.).</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений);</li> <li>- проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения;</li> <li>- выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.</li> </ul>
	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</li> <li>- слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>- изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и</li> </ul>

		<p>упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>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).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекал в сторону, перекал вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>	<p>схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).</li> </ul>
<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Обучение технике ходьбы и бега</p>	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельное построение;</li> <li>- выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;</li> <li>- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;</li> </ul>

	<p>(присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору;</p> <p>Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>Бег по ориентирам;</p> <p>Бег в различном темпе;</p> <p>Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;</p> <p>«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>Бег с грузом в руках;</p>	<p>- проговаривают порядок выполнения действия «про себя».</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);</p> <p>- выполняют упражнения в соответствии с планом.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>- игры на развитие пространственных представлений.</p>
--	--	--

		<p>Бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>Скоростной бег на дистанции 10-30 м;</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>Бег на 20-30 м;</p> <p>Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);</p> <p>Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м;</p> <p>Бег на 30 м на скорость;</p> <p>Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.</p>	
	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<p>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.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. 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.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</li> <li>- составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>-совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p>

		<p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение целостно;</li> <li>- выстраивают движение самостоятельно.</li> </ul> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;</li> <li>- выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).</li> </ul>
<p><b>Спортивные игры</b></p>	<p>Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p><b>Баскетбол:</b> стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p><b>Волейбол:</b></p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;</li> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</li> <li>- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в соревнованиях;</li> <li>- играют;</li> <li>- самостоятельно осуществляют судейство.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития коммуникации и</li> </ul>

		<p>перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено.</p> <p><b>Футбол:</b></p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;</p> <p>отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>	<p>взаимодействия;</p> <p>- упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
--	--	---	---

<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p>	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъемы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом;</li> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;</li> <li>- самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния;</li> <li>- участвуют в соревнованиях.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет движения в разном темпе;</li> <li>- развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении;</li> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>
---------------------------------	--	---	---



## Предметные результаты

### Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с задержкой психического развития

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам занятий
		<b>Предметные примерные планируемые результаты</b>
<b>Знания о физической культуре</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Объясняет 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;</li><li>- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;</li><li>- знает требования ГТО.</li></ul> <p><i>Характеризует:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</li><li>- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;</li><li>- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</li></ul>

<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;</li> <li>- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняет серию действий;</li> <li>- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;</li> <li>- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;</li> <li>- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;</li> <li>- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;</li> <li>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.</li> </ul>
	<p>Обучение элементам акробатики</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</li> <li>- выполняет на память серию упражнений;</li> <li>- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> </ul>

		- выполняет на память серию из 5-7 упражнений.
	Общеразвивающие упражнения с предметами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> <li>- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>	Обучение технике ходьбы и бега	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их;</li> <li>- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;</li> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>
	Обучение	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля;

	метанию малого мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;</li> <li>- выполняет упражнение целостно;</li> <li>- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет на память серию из 5-7 упражнений;</li> <li>- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).</li> </ul>
<b>Спортивные игры</b>	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Играет по правилам без облегчений.</li> </ul> <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</li> <li>- проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов;</li> <li>- проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой;</li> </ul> <p>Проговаривает правила игр;</p> <p>Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий;</p> <p>Удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.</p>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>1.Инвариантная часть</b>					
1.1	Знания о физической культуре (в процессе урока)	-			<a href="https://fizkult-ura.ru/">https://fizkult-ura.ru/</a>
1.2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	27			<a href="https://fizkultura-na5.ru/">https://fizkultura-na5.ru/</a>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14			<a href="https://fizkultura-na5.ru/">https://fizkultura-na5.ru/</a>
1.4	Легкая атлетика	14			<a href="https://fizkultura-na5.ru/">https://fizkultura-na5.ru/</a>
1.5	Лыжная подготовка	13			<a href="https://fizkultura-na5.ru/">https://fizkultura-na5.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## Календарно-тематический план предмета « Адаптивная физическая культура» 5 класс

№ п/п	Наименование разделов. Темы уроков.	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	<b>Раздел легкая атлетика</b>	<b>7</b>		
1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой, бег на короткие дистанции	1		
2	Метание малого мяча в неподвижную мишень, бег на короткие дистанции	1		
3	Метание малого мяча в неподвижную мишень, бег на короткие дистанции	1		
4	Бег на 30 метров на скорость- тестирование	1		
5	Челночный бег, прыжки в длину с места -тестирование	1		
6	Медленный бег в равномерном темпе от 4 до 8 минут	1		
7	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 10 минут	1		
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>5</b>		
8	Техника безопасности на уроках спортивных игр, стойки и перемещения в волейболе	1		
9	Передачи мяча сверху двумя руками над собой	1		
10	Передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила игры	1		
11	Нижняя прямая подача мяча, учебная игра	1		
12	Нижняя прямая подача мяча, учебная игра	1		
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>6</b>		
13	Стойки и перемещения в баскетболе, правила игры	1		
14	Передачи мяча в парах, ведение мяча на месте	1		
15	Передачи мяча в парах, ведение мяча с изменением направления	1		
16	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди	1		
17	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди	1		
18	Защитная стойка, учебная игра	1		

	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>14</b>		
19	Техника безопасности на уроках гимнастики, Построения и перестроения.	1		
20	Стойка на лопатках, упражнения для развития мышц шеи	1		
21	Стойка на лопатках, упражнения для развития мышц шеи	1		
22	Мост, упражнения на развитие мышц туловища	1		
23	Мост, упражнения на развитие мышц туловища	1		
24	Кувырок вперед, упражнения для развития мышц шеи	1		
25	Кувырок назад, упражнения для развития мышц шеи	1		
26	Упражнения на гимнастической скамейке, упражнения на формирование правильной осанки	1		
27	Упражнения на гимнастической скамейке, упражнения на формирование правильной осанки	1		
28	Разучивание акробатической комбинации: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	1		
29	Разучивание акробатической комбинации: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	1		
30	Упражнения с набивными мячами в парах	1		
31	Упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на формирование правильной осанки	1		
32	Упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на формирование правильной осанки	1		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>13</b>		
33	Техника безопасности во время уроков лыжной подготовки, передвижения ступающим и скользящим шагом	1		
34	Повороты на лыжах на месте и в движении, передвижения ступающим и скользящим шагом	1		
35	Попеременный двухшажный ход, игра «Кто дальше»	1		
36	Попеременный двухшажный ход, игра «Кто дальше»	1		
37	Подъем на лыжах на склон «лесенкой»	1		
38	Подъем на лыжах на склон «ёлочкой», «полуёлочкой»	1		
39	Спуски со склона в низкой стойке, попеременный двухшажный ход	1		
40	Спуски со склона в низкой стойке, попеременный двухшажный ход	1		
41	Спуски со склона в основной стойке, игра « Быстрый лыжник»	1		
42	Спуски со склона в основной стойке, игра « Быстрый лыжник»	1		
43	Передвижения на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м, эстафеты	1		

44	Передвижения на лыжах в медленном темпе до 1 км.	1		
45	Передвижения на лыжах в медленном темпе до 1 км.	1		
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>5</b>		
46	Техника безопасности во время занятий спортивными играми, ведение мяча с изменением скорости и направления	1		
47	Передачи мяча в парах, тройках, ведение мяча	1		
48	Передачи мяча в парах, тройках, ведение мяча	1		
49	Броски мяча в корзину двумя руками снизу с места, учебная игра	1		
50	Броски мяча в корзину двумя руками снизу с места, учебная игра	1		
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>6</b>		
51	Техника безопасности во время занятий спортивными играми, передачи мяча сверху двумя руками над собой	1		
52	Передачи мяча сверху двумя руками над собой через сетку	1		
53	Передачи мяча сверху двумя руками над собой в тройках	1		
54	Передачи мяча сверху двумя руками над собой в тройках	1		
55	Нижняя прямая подача мяча, учебная игра	1		
56	Нижняя прямая подача мяча, учебная игра	1		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>		
57	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой, бег на короткие дистанции	1		
58	Эстафетный бег на отрезках 15-20 м, прыжки в длину с места	1		
59	Бег на 30 метров на скорость- тестирование	1		
60	Прыжки в длину с места - тестирование	1		
61	Метание мяча в цель, многоскоки	1		
62	Метание мяча в цель, многоскоки	1		
63	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м	1		
	<b>Спортивные игры (футбол)</b>	<b>5</b>		
64	Техника безопасности во время занятий спортивными играми, правила игры, движения без мяча (финты туловищем)	1		
65	Ведение мяча, остановка мяча	1		



66	Отбор мяча, удары по воротам	1		
67	Техника вратаря, удары по воротам	1		
68	Учебная игра, закрепление техники вратаря	1		

## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

### **Материально-техническое обеспечение**

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает следующее.

Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.

Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации смены видов деятельности и активизации внимания.