

**КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«РАДУЖНИНСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

Извлечение из адаптированной
основной общеобразовательной
программы, с изменениями,
утвержденными приказом
от 30.08.2024 № 344

**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
«Адаптивная физическая культура. Подвижные игры»
вариант 1
(для 5 класса)**

утверждена приказом от 27.03.2023 № 105
(с изменениями от 30.08.2024 № 344)

Составитель: Бурлакова А.Б.,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

Радужный
2024

Оглавление

I.	Пояснительная записка	3
II.	Содержание обучения	5
III.	Планируемые результаты	7
IV.	Тематическое планирование	10

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) казенного общеобразовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Радужнинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (5-9 классы) ФГОС, вариант 1 (далее АООП УО 5-9 классы (вариант 1));

Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

АООП УО 5-9 классы (вариант 1) для обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура. Подвижные игры» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура. Подвижные игры» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

АООП УО (вариант 1) определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель обучения – формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, посредством подвижных игр разных народов.

Задачи обучения:

- приобретать знания о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- обучать разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- приобретать знания об играх народов мира, о традициях, истории и культуре различных народов;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;
- развивать физические качества: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- развивать гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышать физической и умственной работоспособности обучающихся;
- формировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;

- прививать обучающимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Подвижные игры» 5класс.

Игры разных народов - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народам и регионам. Игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками. Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других.

Характерная особенность народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры. Таким образом, народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности разных народов в физкультурном аспекте деятельности.

Программа представлена четырьмя разделами: «Русские народные игры», «Игры народов России», «Игры народов Севера (ханты и манси)», «Игры народов Мира»

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а обучающимся - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным особенностям. Материал занятий позволяет обучающимся удовлетворить их потребность в движении и знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

В ходе урока обучающиеся изучают правила безопасности, историю игр, основные приемы техники игры, правила личной гигиены.

Раздел «Русские народные игры»

Русские народные игры – это яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития. Это и отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую нашей жизни. Русский народ многие процессы своей жизнедеятельности отражал именно таким образом, через игру. («Палочка – выручалочка», «Кот и мышь», «Жмурки», «Воробьи и Вороны», «Угадай, чей голосок?», «Классики», «Ловишка в кругу», «Сокол и утки», «Уголки», «Охотники и зайцы», «Цепи кованые», «Стенка на стенку»)

Раздел «Игры народов России»

Игры народов России это знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

(украинские народные игры «Высокий дуб», «Перепелочка», «Колокол», белорусские народные игры «Хлоп, хлоп, убегай!», «Мельница», «Заплетись, плетень!», татарские народные игры «Скок-перескок», «Мяч по кругу», «Хлопушки», мордовские народные игры «Круговой», «Раю-раю», «Ключи», башкирские народные игры: «Юрта», «Медный пень»)

Раздел «Игры народов Севера (ханты и манси)»

Подвижные игры народов севера (ханты и манси) открывают красоту и богатство природы, воспитывают бережное отношение к лесам, водоемам, живым существам. Игра практически всегда имитирует промысловую и бытовую деятельность взрослых. Прежде всего, это стрельба в цель из лука. Для игры в охотников используются также старые ловушки, капканы, черканы, небольшие слопцы, петли. Эти игры направлены на развитие физических качеств. Способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. («Прыжки через нарты», «Бросание тынзына на хорей», «Перетягивание на палках», «Хват без перехвата», «Каюр и собаки», «Олени и пастухи», «Ловля оленей» «Льдинки, ветер и мороз» «Рыбаки и рыбки», «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки», «Ручейки и озера»)

Раздел «Игры народов Мира»

В процессе знакомства с играми разных народов Мира у обучающихся формируется устойчивое, заинтересованное и уважительное отношение к культуре, обычаям и традициям разных стран, а также к культуре, обычаям и традициям родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития здоровых патриотических чувств и толерантного отношения к культуре других народов. (Игра «Пожарная команда» (Германия), «Найди платок» (Австрия), «Африканские салки по кругу» (Танзания), «Аист и лягушка» (Япония), «Больная кошка» (Бразилия), «Один в круге» (Венгрия), «Укус змеи» (Египет), «Гнездо черепахи» (Малайзия), «Бирки» (Польша), «Доброе утро, охотник!» (Швейцария), «Рыбки в неводе» (Новая Гвинея), «Лев и коза» (Афганистан))

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	«Русские народные игры»	12	
3	«Игры народов России»	10	
4	«Игры народов Севера (ханты и манси)»	6	
5	«Игры народов Мира»	6	
	Итого:	34	

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоение обучающимися АООП УО (вариант 1), предполагает достижение ими двух видов результатов: **личностных и предметных.**

К **личностным результатам** освоения АООП УО (вариант 1) относятся:

- 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;
- сформированности навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Предметные результаты освоения АООП УО (вариант 1) включают освоенные обучающимися знания и умения и определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Уровни овладения предметными результатами

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none">– 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.	<ul style="list-style-type: none">– 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

	<p>основных видах двигательной активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.
--	--

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура. Подвижные игры» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в теоретических сведениях по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Отметка «5» выставляется за выполнение упражнения без ошибок или с мелкими ошибками, которые не влияют на качество и результат выполнения, знания правил подвижных игр.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают грубых нарушений правил подвижных игр.

Отметка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, во время занятий и не соблюдения требований к технике безопасности на уроках подвижными играми.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по «Адаптивной физической культуре. Подвижных игр»

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Раздел «Русские народные игры» бч.					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижны игры. Игра «Воробьи и Вороны».	1	Беседа по технике безопасности на занятиях подвижные игры. Правила подвижной игры	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках подвижные игры, отвечают на вопросы. Разучивание игры. Игра	Слушают инструктаж о правилах поведения на урока, отвечают на вопросы. Разучивание игры. Игра
2	Игра «Воробьи и Вороны».	1	Повторить правила игры	Выполняют разминку в медленном темпе. Повторить правила игры	Разминка: общеукрепляющие упражнения. Повторить правила игры. Игра
3	Игра «Охотники и зайцы».	1	Выполнение ходьбы легко и свободно. Правила подвижной игры	Выполняют разминку в медленном темпе. Разучивание игры. Игра	Выполняют разминку. Разучивание игры. Игра
4	Игра «Охотники и зайцы».	1	Ходьба с перешагиванием препятствий. Повторить правила игры	Выполняют общеразвивающие упражнения. Повторить правила игры	Разминка: общеукрепляющие упражнения. Повторить правила игры.. Игра
5	Игра «Цепи кованые».	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Правила подвижной игры	Выполняют разминку в медленном темпе. Разучивание игры. Игра	Выполняют разминку. Разучивание игры. Игра
6	Игра «Цепи кованые».	1	Выполнение ходьбы с чередованием ходьбы. Правила подвижной игры	Выполняют общеразвивающие упражнения. Повторить правила игры	Разминка: общеукрепляющие упражнения. Повторить правила игры. Игра
Раздел «Игры народов России» бч.					
7	Украинская народная игра «Высокий дуб» .	1	Беседа по технике безопасности на занятиях подвижные игры. Правила подвижной игры	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках подвижные игры, отвечают на вопросы. Разучивание игры. Игра	Слушают инструктаж о правилах поведения на урока, отвечают на вопросы. Разучивание игры. Игра
8	Украинская народная игра «Высокий дуб».	1	Повторить правила игры	Выполняют разминку в медленном темпе. Повторить правила игры	Разминка: общеукрепляющие упражнения. Повторить правила игры.. Игра
9	Белорусская народная игра «Мельница».	1	Выполнение ходьбы легко и свободно. Правила подвижной игры	Выполняют разминку в медленном темпе. Разучивание игры. Игра	Выполняют разминку. Разучивание игры. Игра
10	Белорусская народная	1	Ходьба с перешагиванием	Выполняют общеразвивающие	Разминка: общеукрепляющие

	игра «Мельница».		препятствий. Повторить правила игры	упражнения. Повторить правила игры	упражнения. Повторить правила игры. Игра
11	Башкирская народная игра «Медный пень».	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Правила подвижной игры	Выполняют разминку в медленном темпе. Разучивание игры. Игра	Выполняют разминку. Разучивание игры. Игра
12	Башкирская народная игра «Медный пень».	1	Выполнение ходьбы с чередованием ходьбы. Правила подвижной игры	Выполняют общеразвивающие упражнения. Повторить правила игры	Разминка: общеукрепляющие упражнения. Повторить правила игры. Игра
Раздел «Игры народов Севера (ханты и манси)» 6ч.					
13	Игра «Перетягивание на палках».	1	Беседа по технике безопасности на занятиях подвижные игры.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках подвижные игры, отвечают на вопросы.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках, отвечают на вопросы.
14	Игра «Перетягивание на палках».	1	Правила подвижной игры Повторить правила игры	Разучивание игры. Игра Выполняют разминку в медленном темпе. Повторить правила игры	Разучивание игры. Игра Разминка: общеукрепляющие упражнения. Повторить правила игры. Игра
15	Игра «Прыжки через нарты».	1	Выполнение ходьбы легко и свободно. Правила подвижной игры	Выполняют разминку в медленном темпе. Разучивание игры. Игра	Выполняют разминку. Разучивание игры. Игра
16	Игра «Прыжки через нарты».	1	Ходьба с перешагиванием препятствий. Повторить правила игры	Выполняют общеразвивающие упражнения. Повторить правила игры	Разминка: общеукрепляющие упражнения. Повторить правила игры. Игра
17	Игра «Ловля оленей».	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Правила подвижной игры	Выполняют разминку в медленном темпе. Разучивание игры. Игра	Выполняют разминку. Разучивание игры. Игра
18	Игра «Ловля оленей».	1	Выполнение ходьбы с чередованием ходьбы. Правила подвижной игры	Выполняют общеразвивающие упражнения. Повторить правила игры	Разминка: общеукрепляющие упражнения. Повторить правила игры. Игра
Раздел «Игры народов Мира» 6ч.					
19	Игра «Пожарная команда» (Германия).	1	Беседа по технике безопасности на занятиях подвижные игры. Правила подвижной игры	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках подвижные игры, отвечают на вопросы. Разучивание игры. Игра	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках, отвечают на вопросы. Разучивание игры. Игра
20	Игра «Пожарная команда» (Германия).	1	Повторить правила игры	Выполняют разминку в медленном темпе. Повторить правила игры	Разминка: общеукрепляющие упражнения. Повторить правила игры. Игра
21	Игра «Найди платок»	1	Выполнение ходьбы легко и	Выполняют разминку в	Выполняют разминку.

	(Австрия).		свободно. Правила подвижной игры	медленном темпе. Разучивание игры. Игра	Разучивание игры. Игра
22	Игра «Найди платок» (Австрия).	1	Ходьба с перешагиванием препятствий. Повторить правила игры	Выполняют общеразвивающие упражнения. Повторить правила игры	Разминка: общеукрепляющие упражнения. Повторить правила игры. Игра
23	Игра «Аист и лягушка» (Япония).	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Правила подвижной игры	Выполняют разминку в медленном темпе. Разучивание игры. Игра	Выполняют разминку. Разучивание игры. Игра
24	Игра «Аист и лягушка» (Япония).	1	Выполнение ходьбы с чередованием ходьбы. Правила подвижной игры	Выполняют общеразвивающие упражнения. Повторить правила игры	Разминка: общеукрепляющие упражнения. Повторить правила игры. Игра
Раздел «Русские народные игры» 6ч.					
25	Игра «Сокол и утки».	1	Беседа по технике безопасности на занятиях подвижные игры. Правила подвижной игры	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках подвижные игры, отвечают на вопросы. Разучивание игры. Игра	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках, отвечают на вопросы. Разучивание игры. Игра
26	Игра «Сокол и утки».	1	Повторить правила игры	Выполняют разминку в медленном темпе. Повторить правила игры	Разминка: общеукрепляющие упражнения. Повторить правила игры. Игра
27	Игра «Уголки».	1	Выполнение ходьбы легко и свободно. Правила подвижной игры	Выполняют разминку в медленном темпе. Разучивание игры. Игра	Выполняют разминку. Разучивание игры. Игра
28	Игра «Уголки».	1	Ходьба с перешагиванием препятствий. Повторить правила игры	Выполняют общеразвивающие упражнения. Повторить правила игры	Разминка: общеукрепляющие упражнения. Повторить правила игры. Игра
29	Игра «Стенка на стенку».	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Правила подвижной игры	Выполняют разминку в медленном темпе. Разучивание игры. Игра	Выполняют разминку. Разучивание игры. Игра
30	Игра «Стенка на стенку».	1	Выполнение ходьбы с чередованием ходьбы. Правила подвижной игры	Выполняют общеразвивающие упражнения. Повторить правила игры	Разминка: общеукрепляющие упражнения. Повторить правила игры. Игра
Раздел «Игры народов России» 4ч.					
31	Мордовская народная игра «Круговой».	1	Беседа по технике безопасности на занятиях подвижные игры. Правила подвижной игры	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках подвижные игры, отвечают на вопросы. Разучивание игры. Игра	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках, отвечают на вопросы. Разучивание игры. Игра
32	Мордовская народная	1	Повторить правила игры	Выполняют разминку в	Разминка: общеукрепляющие

	игра «Круговой».		Выполнение ходьбы легко и свободно. Правила подвижной игры	медленном темпе. Повторить правила игры Выполняют разминку в медленном темпе. Разучивание игры. Игра	упражнения. Повторить правила игры.. Игра Выполняют разминку. Разучивание игры. Игра
33	Игры народов Севера «Хват без перехвата».	1	Выполнение ходьбы легко и свободно. Правила подвижной игры	медленном темпе. Повторить правила игры Выполняют разминку в медленном темпе. Разучивание игры. Игра	упражнения. Повторить правила игры.. Игра Выполняют разминку. Разучивание игры. Игра
34	Игры народов Севера «Хват без перехвата».	1	Ходьба с перешагиванием препятствий. Повторить правила игры	Выполняют общеразвивающие упражнения. Повторить правила игры	Разминка: общеукрепляющие упражнения. Повторить правила игры. .Игра