

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской
Республики «Шарканская школа - интернат»

ПРИНЯТО Протокол заседания Педагогического совета от 31 августа 2023г. № 1	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора По УВР _____ Л.В. Горбушина от 31 августа 2023г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы _____ А.Г.Караваев Приказ от 31 августа 2023г. № 171
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа

Предмет	Адаптивная физическая культура
Учебный год	2023-2024
Класс	5 класс
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Составитель:
учитель физической культуры
Корепанов С.С.

Шаркан, 2023 г

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся V классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого и I – IV классов. Рабочая программа по предмету физическая культура для 5 класса разработана в соответствии со следующими документами: Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"; Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26); Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений"; Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышения 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 и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся; - коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности. - воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военной – патриотической подготовке. Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретических 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. В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») 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 том возрастает их

сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется упражнения со скакалками; гантелями; упражнения корпуса и ног; элементы акробатики. В разделе «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкость, быстроты и т.д.) 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 занимает разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровью обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V класса, обучающихся знакомятся с доступными видами спортивных игр: футболом, волейболом, баскетболом, настольным теннисом, бадминтоном. 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. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физической 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 школы. Гимнастика Теоретические сведения Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал Посторонние и перестроения.

Содержание программы 5 класса Гимнастика.

1. Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

2.2 Дыхательные упражнения

Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

2.3 Упражнения в расслаблении мышц.

Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах с гимнастическими палками.

Из исходного положения -палка вертикально перед собой - выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

Со скакалками.

Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

С набивными мячами.

Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ноги туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

Упражнения на гимнастической скамейке.

Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

4. Упражнения на гимнастической стенке

Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) -мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).

6. Простые и смешанные висы и упоры

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

7. Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

8. Лазание и перелезание

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх- вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

9. Равновесие

Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок - поворот налево (направо) - полушпагат - встать на левую(правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны - два шага "галоп" с левой -два шага "галоп" с правой -прыжком упор присев, руки вниз - поворот налево (направо) в приседе - встать, руки на пояс -два приставных шага влево (вправо) – полуприсед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.

10. Опорный прыжок

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90°(мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3-4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку,

спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату

11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов.

Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту.

Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30с). Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10,15, 20 с.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся.

Легкая атлетика

1. Ходьба

Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.

Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

2. Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м - 4 раза за урок; бег на 100 м - 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

3. Прыжки.

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики).

Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега.

Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка

5. Метание.

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.

Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

Лыжная подготовка (практический материал)

В зависимости от климатических условий занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок - девочки, 5-7 - мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 - девочки, 2-3 - мальчики).

Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики). Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Уметь: выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150-200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).

Спортивные и подвижные игры

1. Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.

Подачи нижняя и верхняя прямые. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам
Знать: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений

2. Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: как правильно выполнять штрафные броски.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения

1. Коррекционные

"Регулировщик"; "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу";

"Обманчивые движения"

2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

"Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя".

3. С бегом на скорость

"Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты

4. С прыжками в высоту, длину

"Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".

5. С метанием мяча на дальность и в цель

"Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер"

6. С элементами пионербола и волейбола

"Ловкая подача"; "Пасовка волейболистов"; Эстафеты волейболистов.

7. С элементами баскетбола

"Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее".

8. Игры на снегу, льду

"Пятнашки"; "Рыбаки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля".

Учебно-тематический план 5 класс

Виды программного материала	Количество часов	В том числе	
		Теория	Практика
Легкая атлетика	16	2	14
Спортивные игры	14	2	12
Лыжная подготовка	22	2	20
Гимнастика	16	1	15
Итого	68	7	61

Годовой план-график распределения учебного материала 5 класса

Учебный материал	1 четверть				2 четверть				3 четверть						4 четверть																			
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май																	
	2	4	6	8	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6
Легкая атлетика	+	+	+	+	+	+																												
Гимнастика																																		
Лыжная подготовка																																		
Игры																																		

Календарно-тематическое планирование

Наименование тем	Кол-во часов	Дата проведения	Виды, формы контроля.
Легкая атлетика – 12 часов			
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	05.09	Фронтальный опрос
Равномерный бег 600 м. ОРУ на развитие общей выносливости.	1	06.09	Дозировка движений.
Бег 30 м. (2-3 повторения).	1	12.09	Дозировка движений.
Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	1	13.09	Дозировка движений.
Равномерный бег 800 м., ОРУ на развитие общей	1	19.09	Дозировка движений.

выносливости.			
Высокий старт, стартовые ускорения, 15-20 м. (3-4 раза).	1	20.09	Корректировка движения
Бег 1000 м. без учета времени.	1	26.09	Дозировка движений.
Бег 60 м. (2-3 повторения)	1	27.09	Дозировка движений.
Бег 1000 м. без учета времени.	1	03.10	Дозировка движений.
Бег 1000м. с фиксированием результата.	1	04.10	Дозировка движений.
Обучение техники эстафетного бега	1	10.10	Дозировка движений.
Метание малого мяча(150гр) в цель с 12-14 м.	1	11.10	Дозировка движений.
Спортивные игры- 14			
Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр.	1	17.10	Фронтальный опрос
Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	18.10	Корректировка движения
Бег с изменениями скорости, с внезапными остановками.	1	24.10	Корректировка движения
Вырывание мяча.	1	25.10	Корректировка движения
Выбивание мяча из рук.	1	31.10	Корректировка движения
Ловля двумя руками и передача одной от плеча в движении.	1	01.11	Корректировка движения
Ведение мяча после его ловли на месте.	1	14.11	Корректировка движения
Эстафеты с элементами баскетбола	1	15.11	Корректировка движения
Учебная игра в баскетбол	2	21.11 22.11	Корректировка движения
Основные способы перемещения волейболиста.	1	28.11	Корректировка движения
Верхняя передача мяча.	1	29.11	Корректировка движения
Нижняя прямая подача.	1	05.12	Корректировка движения
Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	1	06.12	Корректировка движения
Лыжная подготовка – 20			
Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1	12.12	Фронтальный опрос
Освоение техники спусков на лыжах	1	13.12	Корректировка движения
Обучение одновременному бесшажному ходу.	3	19.12 20.12 26.12	Корректировка движения
Одновременно одношажный ход (совершенствование).	3	27.12 10.01 16.01	Корректировка движения
Обучать эстафетному бегу на лыжах.	2	17.01 23.01	Корректировка движения
Спуск в высокой стойке.	1	24.01	Корректировка движения
Преодоление бугров и впадин.	1	30.01	Корректировка движения
Поворот на параллельных лыжах.	1	31.01	Корректировка движения
Повороты переступанием	1	06.02	Корректировка движения
Подъем «лесенкой» по пологому склону.	1	07.02	Корректировка движения
Торможение «плугом», «полуплугом».	1	13.02	Корректировка движения
Передвижение на лыжах 1500м. в медленном темпе.	1	14.02	Корректировка движения
Повторное прохождение коротких отрезков 40-60 м. (5-6 раз)	1	20.02	Корректировка движения
Передвижение в быстром темпе 40-60м. 3-5 повторений за урок.	1	21.02	Корректировка движения
Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	27.02	Корректировка движения
Гимнастика – 16 часов			
Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1	28.02	Фронтальный опрос
Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции.	1	05.03	Корректировка движения
Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте	1	06.03	Корректировка движения
Упражнения с набивными мячами	1	12.03	Корректировка движения
Кувырок назад из положения сидя	1	13.03	Корректировка движения

Кувырок вперед с последующим наклоном вперед.	1	19.03	Корректировка движения
«Мост» наклоном назад с помощью.	1	20.03	Корректировка движения
Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись.	1	02.04	Корректировка движения
Длинный кувырок вперед.	1	03.04	Корректировка движения
Стойка на голове	2	09.04 10.04	Корректировка движения
Переворот в сторону	2	16.04 17.04	Корректировка движения
Лазание по канату в три приема.	1	23.04	Корректировка движения
Лазание по канату в два приема.	1	24.04	Корректировка движения
Равновесие на одной ноге «ласточка».	1		Корректировка движения
Легкая атлетика – 6 часов			
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	07.05	Фронтальный опрос
Низкий старт, стартовый разбег.	1	08.05	Корректировка движения
Бег 30 м. с высокого старта.	1	14.05	Корректировка движения
Техника прыжка в длину с места.	1	15.05	Корректировка движения
Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	21.05	Корректировка движения
Бег 1500 м. (м), 1000 м. (д). без учета времени.	1	22.05	Корректировка движения

Методическое обеспечение курса

- 1) А. Н. Макаров «Легкая атлетика» М., Просвещение 1990
- 2) А. П. Матвеев «Физическая культура 1-10 кл.» Москва 1995
- 3) В. В. Самодумская «Физкульт-привет» Минск «Красико-Принт» 2006
- 4) М. В. Видякин «Внеклассные мероприятия по физической культуре» Волгоград 2006
- 5) В. М. Качашкин «Физическое воспитание в начальной школе» М., Просвещение 1978
- 6) В. М. Качашкин «Методика физического воспитания» М., Просвещение 1968