

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Верхнепышминская школа – интернат имени С.А.Мартиросяна, реализующая
адаптированные основные общеобразовательные программы»*

СОГЛАСОВАНО:
Заседание ШМО
Учителей физкультуры
Протокол № 5 от 24.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 123/2 от 31.08.2023г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

**5 «Б» класс
(2 часа в неделю)**

Составитель:

(ФИО) Габитов Д.М.

учитель Габитов Д.М.

г.Верхняя Пышма
2023г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 5Б класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 22.12.2022 № 71764);
4. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1025 Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
5. Программы специальных общеобразовательных школ для слепых и слабовидящих детей, рекомендованных главным управлением школ Мин. прос. СССР 1983г.;
6. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11кл.» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. -М.: Просвещение,2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

На изучение предмета отводится 2 часа в неделю, итого 68 часов за учебный год.

Требования к результатам освоения программы по адаптивной физической культуре.

Личностные результаты освоения содержания программы по адаптивной физической культуре проявляются в положительном отношении обучающихся к занятиям физкультурой, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;

-владение знаниями об особенностях физического развития, здоровья ,функциональных возможностях организма ,способах профилактики заболеваний;

-владение знаниями по организации и проведении самостоятельных занятий по физической культуре;

-владение умением разрешать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы, способность управлять своими эмоциями.

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений(ходьба, бег, прыжки...).

Метапредметные результаты:

характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в познавательной и предметно-практической деятельности;

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- владение способами организации самостоятельной двигательной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- накопление необходимых знаний об особенностях физического развития, здоровья, функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки...);
- планирование и анализ собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе её выполнения;
- умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя

- зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры ,занятия в спортивном кружке);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре

- Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.
- Современные паралимпийские игр и олимпийские игры.
- Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.
- Физические упражнения и осанка.
- Основные положения и элементарные движения, их значение для освоения двигательных действий.
- Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам.
- Подвижные игры и их разнообразие.
- Спорт и спортивные игры.
- Возможности слабовидящего человека в занятиях спортом.
- Накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

Способы физкультурной деятельности

- Составление режима дня.
- Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой.
- Выполнение простейших закаливающих процедур.
- Комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
- Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- Овладение знаниями доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнений, умение их выполнять.
- Организация и участие в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных

залах).

Физическое совершенствование

Гимнастика. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы, построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту.

Перестроение из одной шеренги в две; из одной колонны в две. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево и их разновидности. Повороты на 90 градусов без разделений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Передвижения по диагонали, противходом, змейкой.

Основные положения и общеразвивающие упражнения.

Основные положения рук, ног, положения «лежа»; движения головы, туловища. Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; поднимание прямых ног поочередно в положении «сидя»; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

Упражнения прикладного характера. Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разной фактуры, скакалки и др.).

Упражнения для формирования осанки: статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь; повороты головы, повороты кругом, приседание, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, передвижение по наклонной плоскости (доске, скамейке). Поочередное поднимание ног. **Упражнения в лазании и ползании:** произвольное лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз на 8-10 реек); на четвереньках по полу и

гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30–50 см до 60–80 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.

Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20–25 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку.

Упражнения в равновесии: Статические упражнения в равновесии в основной стойке.

Упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега.

Упражнения на бревне, свободная ходьба; ходьба с поворотом на 90 % и 180% ходьба приставными шагом; ходьба с выполнением «ласточки»; выполнение комбинации из 3-4 упражнений.

Ритмические упражнения: Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Выполнение упражнений под музыку.

Опорный прыжок: прыжок в упор стоя на коленях, соскок из положения упор присев, прыжок в упор присев и соскок прогнувшись.

Лёгкая атлетика

Специальные беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу учителя; бег на расстояние 15-20 м; бег в чередовании с ходьбой; бег с ускорением с низкого старта, с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением простейших препятствий; свободный бег в играх.

Прыжки: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Метание: броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами, метание малого мяча с трех шагов на дальность; метание в цель; метание мячей в играх.

Лыжная подготовка Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; одновременным двухшажным ходом; подъёмы; спуск в высокой стойке; торможение «плугом»; поворот переступанием на склоне; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности; игры на лыжах.

Коньки Выполнение подводящих упражнений в посадке конькобежца, движений

конькобежца в высокой посадке с работой рук, поворот «переступанием», торможение «плугом». Прямолинейное скольжение на параллельных коньках, на одном коньке, свободное скольжение. Игры на коньках.

Адаптированные подвижные и спортивные игры.

Голбол: броски мяча в парах на точность; броски мяча из различных исходных положений; ловля мяча без зрительного контроля; передачи мяча на звуковой ориентир в парах; исходное положение защитника; блокирование мяча. Двухсторонняя игра.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с ведением вокруг стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Пионербол, элементы волейбола: броски и ловля мяча двумя руками через сетку; волейбольная передача мяча двумя руками в парах; нижний прием мяча; верхний прием мяча; нижняя прямая подача; двухсторонняя игра в пионербол.

Формы организации учебных занятий - комбинированный урок, урок–игра, урок-соревнование, урок изучения нового материала, урок повторения и обобщения знаний, индивидуальная самостоятельная работа.

Методы мониторинга знаний и умений– тесты (прыжок в длину с места, бег 30 м на время, наклон вперед из положения сидя (гибкость), подъем туловища из положения лежа, подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, метание набивного мяча весом 1 кг из положения сидя из-за головы, метание малого мяча на дальность и в цель.) в начале и конце года, участие в школьных, городских, областных соревнованиях, сдаче норм ГТО согласно календарного плана и допуска медицинского работника.

Распределение учебного времени по адаптивной физической культуре для 5Б класса

| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов (уроков) по четвертям | | | |
|-------|------------------------------------|------------------------------------|----|-----|----|
| | | I | II | III | IV |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе уроков | | | |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | В процессе уроков | | | |
| 3. | Физическое совершенствование | 16 | 14 | 22 | 16 |

| | | | | | |
|-------------------------------|---|---|----|----|---|
| | 1) Легкая атлетика | 8 | | | 8 |
| | 2) Гимнастика | | | 6 | 8 |
| | 3) Коньки | | 14 | | |
| | 4) Лыжи | | | 16 | |
| | 5) Адаптированные подвижные и спортивные игры | 8 | | | |
| Всего часов за год: 68 | | | | | |

**Календарно – тематическое планирование
по адаптивной физической культуре 5Б класс**

| № п/п | РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ | Кол-во часов | Дата |
|----------|--|-----------------|------|
| | І ЧЕТВЕРТЬ | 16 | |
| | Легкая атлетика | 8 | |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. | 1 | |
| 2 | Способы ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения | 1 | |
| 3 | Способы ходьбы и бега. Кросс | 1 | |
| 4 | Бег 30 м. с высокого старта Тестирование | 1 | |
| 5 | Метание малого мяча на дальность с разбега | 1 | |
| 6 | Метание набивного мяча весом 1 кг-тестирование | 1 | |
| 7 | Прыжок в длину с места - тестирование | 1 | |
| 8 | Игры с элементами бега | 1 | |
| | Адаптированные спортивные игры с мячом | 8 | |
| 9 | Инструктаж по Т.Б. на занятиях спортивными играми. Игры с мячом. | 1 | |
| 10 | Голбол. Техника выполнения бросков. Правила игры. | 1 | |
| 11 | Голбол. Техника выполнения блокирования. | 1 | |
| 12 | Голбол. Двухсторонняя игра. | 1 | |
| 13 | Пионербол. Правила игры. | 1 | |
| 14 | Пионербол. Тактика игры в команде. | 1 | |
| 15 | Пионербол. Тактика игры в команде. | 1 | |
| 16 | Игры-эстафеты | 1 | |
| | ІІ ЧЕТВЕРТЬ | 14 | |
| | Коньки | 14 | |
| 17 | Инструктаж по Т.Б. Влияние занятий коньками на физическое развитие учащихся. Подбор инвентаря. | 1 | |
| 18 | Имитация движений конькобежца в высокой посадке с работой одной руки. | 1 | |
| 19 | Приемы торможения «плугом», «полуплугом». | 1 | |
| 20 | Поворот «переступанием» | 1 | |
| 21 | Прямолинейное скольжение на двух коньках с правильной работой рук | 1 | |
| 22 | Прямолинейное скольжение на двух коньках с правильной работой рук | 1 | |

| | | | |
|----|---|-----------|--|
| 23 | Скольжение парам, тройками | 1 | |
| 24 | Скольжение по прямой в быстром темпе | 1 | |
| 25 | Скольжение в быстром темпе на результат (два круга) | 1 | |
| 26 | Свободное скольжение. Подвижные игры на коньках. | 1 | |
| 27 | Свободное скольжение. Подвижные игры на коньках. | 1 | |
| 28 | Свободное скольжение. Подвижные игры на коньках. | 1 | |
| 29 | Веселые старты на коньках | 1 | |
| 30 | Свободное скольжение. Игры по выбору. | 1 | |
| | III ЧЕТВЕРТЬ | 22 | |
| | Лыжная подготовка | 16 | |
| 31 | Инструктаж по Т.Б., крепление лыж. Подбор инвентаря. | 1 | |
| 32 | Скользкий шаг с лыжными палками | 1 | |
| 33 | Переменный двухшажный ход, работа рук | 1 | |
| 34 | Переменный двухшажный ход, работа ног | 1 | |
| 35 | Одновременный двухшажный ход | 1 | |
| 36 | Одновременный двухшажный ход | 1 | |
| 37 | Спуск в высокой стойке | 1 | |
| 38 | Спуск в основной стойке | 1 | |
| 39 | Поворот переступанием на склоне | 1 | |
| 40 | Подъем в гору «елочкой» «лесенкой» | 1 | |
| 41 | Передвижение в среднем темпе до 2 км | 1 | |
| 42 | Передвижение в среднем темпе до 2 км | 1 | |
| 43 | Передвижение в среднем темпе до 2 км | 2 | |
| 44 | Передвижение в быстром темпе 1км на результат | 1 | |
| 45 | Передвижение в среднем темпе до 2 км | 1 | |
| | Гимнастика | 6 | |
| 46 | Правила Т.Б. на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 | |
| 47 | Акробатические упражнения | 1 | |
| 48 | Акробатические упражнения | 1 | |
| 49 | Комбинации из акробатических упражнений | 1 | |
| 50 | Лазание по канату | 1 | |
| 51 | Лазание и перелезание в играх | 1 | |
| | IV ЧЕТВЕРТЬ | 16 | |
| | Гимнастика | 8 | |
| 52 | Правила Т.Б. на занятиях гимнастикой. Лазание и перелезание в играх | 1 | |
| 53 | Упражнения на гимнастических кольцах. | 1 | |
| 54 | Опорный прыжок через коня согнув ноги | 1 | |
| 55 | Опорный прыжок через коня согнув ноги | 1 | |
| 56 | Упражнения на равновесие на полу | 1 | |

| | | | |
|----|---|-----------------|--|
| 57 | Упражнения на равновесие на гимн. скамейке | 1 | |
| 58 | Упражнения на равновесие на низком бревне | 1 | |
| 59 | Упражнения на формирование осанки у гимн. стенки. | 1 | |
| | Легкая атлетика | 8 | |
| 60 | Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетикой | 1 | |
| 61 | Разновидности ходьбы и бега. Кроссовая подготовка | 1 | |
| 62 | Разновидности ходьбы и бега. Кроссовая подготовка | 1 | |
| 63 | Низкий старт. Ускорения с низкого старта | 1 | |
| 64 | Высокий старт. Бег 30 м с высокого старта (тест) | 1 | |
| 65 | Метание малого мяча на дальность (тест) | 1 | |
| 66 | Метание мяча в цель. Метание набивного мяча весом 1кг(тест) | 1 | |
| 67 | Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места (тест) | 1 | |
| 68 | Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку | 1 | |
| | Всего: | 68 часов | |