

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 «А» 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 5А 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 здоровье сберегающую 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 ир 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, противоходом, 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 15-20м; 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 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.

Торбол: 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. Игра по 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 подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правил.

Шоудаун (настольный теннис): Исходное положение игрока, приемы овладения ракеткой беззрительного контроля, правила игры.

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 5А 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 5А класс**

№ п\п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Дата
	I 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	Торбол. Правила игры.	1	
14	Торбол. Двухсторонняя игра.	1	
15	Шоудаун. Правила игры.	1	
16	Шоудаун. Игра по правилам.	1	
	II 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	Скользящий 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 1 км 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 1 кг(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	