

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Нивенское»**

Принято на педагогическом совете	Утверждаю
Протокол №1	Директор _____ Г.Г.Граховская
От 30.08.2023 г.	30.08.2023 г.

**АДАптированная рабочая программа  
по физической культуре с умственной отсталостью  
для учащихся **5 а** классе  
на 2023- 2024 учебный год.  
(68 часов)**

СОСТАВИЛА УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Соколова Галина Юрьевна

**П.Нивенское 2023г**

## **Назначение программы**

Составлена на основании: Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 (Под редакцией И.М. Бгажноковой).

### **Учебно - методический комплект**

1. М.Я.Виленский, Л.М Туревский Физическая культура. 5-7 классы - М.:Просвещение, 2012 г.
  2. В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура. 8,9 классы - М.:Просвещение, 2012
- Программа рассчитана на 102ч (3ч в неделю).

### **Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении 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) 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) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

### **Содержание учебного предмета.**

Содержание программы отражено в следующих разделах:

"Гимнастика",

"Легкая атлетика",

"Лыжная и конькобежная подготовки",

"Подвижные игры",

"Спортивные игры".

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела:

"Теоретические 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 этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют

систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

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 человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических 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 образовательной организации.

### **Гимнастика.**

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### **Легкая атлетика.**

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

**Кроссовая подготовка. Лыжная и конькобежная подготовки.**

Теоретические сведения. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Практический материал

Бег по пересеченной местности.

Равномерный бег 12 минут.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Игры

Чередование бег с ходьбой. 15 мин.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах.

Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

### **Подвижные игры.**

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

**Волейбол.** Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

### **Футбол.**

Теоретические сведения.

Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр;

Практический материал.

**футбол** (передвижения скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема)

### **Хоккей на полу.**

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

**Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

**Достаточный уровень:**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### III. Тематическое планирование по физической культуре для 5 класса

№ п/п	Название темы	Ко-во часов
<b>1.0</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>52 ч</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
<b>1.2</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>8</b>
	Стойка игрока, перемещение в стойке.	2
	Передача двумя руками над собой, через сетку.	2
	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2
	Техника верхней прямой подачи с 3-6 м от сетки.	2
	<b>Модуль «Подвижные игры на основе спортивных игр». Волейбол.</b>	<b>4</b>
	Игра «Мяч в воздухе», «Ловля парами», «Школа мяча»	1
	Игра «Два мяча через сетку», эстафета волейболистов	1
	Правила игры. Игра «Пионербол».	2
<b>1.3</b>	<b>Модуль «Подвижные игры на основе спортивных игр». Футбол.</b>	<b>4</b>
	Эстафета футболистов, «Сквозь защиту противника», «Передача мяча по кругу»	2
	Правила игры. Игра «Футбол».	2
<b>1.4</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>12</b>
	Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Инструктаж по технике безопасности	2
	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	2
	Подтягивание на высокой перекладине мальчики; на низкой перекладине девочки: Развитие силовых способностей	2
	Опорные прыжки Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	2
	Акробатика. Обучение выполнение упражнений в группировке.	4
<b>1.5</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>
	Стартовый разгон.	1
	Бег с ускорением 30-40 м.	2
	Высокий старт. Бег с ускорением 30-40м.	2
	Низкий старт. Бег с ускорением 30-40м.	2
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
	Метание малого мяча в горизонтальную цель(1x1) с 5-6 метров.	2
	Бег 1000м. в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1
<b>1.6</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>8</b>

	Бег по пересеченной местности, в том числе	2
	Равномерный бег 12 минут, в том числе	2
	Чередование бег с ходьбой. 15 мин.	2
	Преодоление препятствий.	1
	Бег по пересеченной местности 2000м. без учета времени	1
	<b>Модуль «Подвижные игры на основе спортивных игр», для развития: выносливости, меткости, прыгучести, скорости, силы.</b>	<b>4</b>
	<b>Модуль «Подвижные игры на основе спортивных игр», для развития: выносливости, меткости, прыгучести, скорости, силы</b> Игра «Боевые петухи»; «Сильные и ловкие»; «Борьба в квадратах»	1
	<b>Модуль «Подвижные игры на основе спортивных игр», для развития: выносливости, меткости, прыгучести, скорости, силы</b> Эстафета с элементами равновесия, игра «Тяни в круг», «Кто сильнее?»	1
	<b>Модуль «Подвижные игры на основе спортивных игр», для развития: выносливости, меткости, прыгучести, скорости, силы</b> Игра «Снайперы», эстафета с прыжками, игра «Лапта»	1
	<b>Модуль «Подвижные игры на основе спортивных игр», для развития: выносливости, меткости, прыгучести, скорости, силы</b> «Пятнашки маршем», «Линейная эстафета с бегом», «Бег командами»	1
<b>2.0</b>	<b><i>Вариативная часть:</i></b>	<b>16</b>
<b>2.1</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол) 6</b>	
	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1
	Ловля и передача мяча двумя руками, от груди, на месте, в движении.	1
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении	1
	Броски одной и двумя руками с места, после передвижения	1
	Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам	2
	<b>Модуль «Подвижные игры на основе спортивных игр». Баскетбол. 7</b>	
	Игра «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Перестрелка»	1
	Игра «Мяч в центр», «10 передач», «Гонка мячей по кругу»	2
	Эстафета с ведением мяча, игра «Мяч капитану», «Борьба за мяч»	1
	Обучение индивидуальной технике защиты. Игра «Защита, укрепление», «Не давай мяча водящему»	1
	Учебная игра баскетбол по упрощенным правилам.	2
<b>2.2</b>	<b>Резервное время</b> (отведено на проведение внутренних и внешних мониторингов и итоговой контрольной работы)	<b>3</b>
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

### Поурочное планирование

1	Бег на длинные дистанции
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения
4	Бег на короткие дистанции

5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры
7	Метание малого мяча на дальность
8	Прыжок в длину с места
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
10	Метание малого мяча в неподвижную мишень
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
13	Физическая культура и здоровый образ жизни человека
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
16	Физическая культура в основной школе
17	Олимпийские игры древности
18	Режим дня
19	Составление дневника по физической культуре
20	Упражнения на развитие гибкости
21	Упражнения на развитие координации
22	Упражнения на формирование телосложения
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
26	Наблюдение за физическим развитием
27	Кувырок вперед и назад в группировке
28	Кувырок вперед ноги «скрестно»
29	Кувырок назад из стойки на лопатках
30	Опорные прыжки
31	Опорные прыжки
32	Упражнения на низком гимнастическом бревне
33	Упражнения на низком гимнастическом бревне
34	Баскетбол. Стойки и перемещения
35	Баскетбол. Стойки и перемещения



36	Баскетбол. Ведение мяча
37	Баскетбол. Ловля мяча
38	Техника ловли мяча
39	Техника передачи мяча
40	Техника передачи мяча
41	Ведение мяча стоя на месте
42	Ведение мяча в движении
43	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места
44	Технические действия с мячом
45	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча
46	Волейбол Приём и передача мяча снизу
47	Волейбол Технические действия с мячом
48	Бег на длинные дистанции
49	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка
50	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения
53	Бег на короткие дистанции
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
57	Прыжок в длину с места
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры
60	Эстафета футболистов, «Сквозь защиту противника», «Передача мяча по кругу»
61	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).
62	Эстафета футболистов, «Сквозь защиту противника», «Передача мяча по кругу»
63	Технические действия с мячом
64	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении. Подвижная игра «Кто быстрее?», эстафета с ведением мяча.

65	Ловля и передача мяча одной, двумя руками, от груди, от плеча, на месте, в движении. Подвижная игра «Мяч в воздухе», «Мяч капитану»
66	Техника передвижений, остановок, поворотов. Подвижная игра «Защита крепости», «Волк во рву». Правила игры.
67	Учебная игра хоккей на полу по упрощенным правилам.
68	Подвижная игра «Пятнашки с ведением», встречная эстафета с двумя мячами