

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Монастырищенская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-
интернат».

Рассмотрено
На заседании МО
Учителей предметников
Протокол № 1 от
« 29 »августа2023г.

Согласовано
заместитель директора
по УВР

Осадчая Н.Н.

Принято
на заседании
педагогического
совета
Протокол № 1 от
«30 »августа2023г.



Рабочая программа по
(адаптивной)
физической культуре
для 5 класса
специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида
на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта образования
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1599 от 19.12.2014г.;

Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
утвержденной приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1026 от 24.11.2022г.

Программа составлена на 68 часов (2 часа в неделю) в соответствии с учебным планом
школы, рассчитана на 1 год обучения и является программой базового уровня обучения.

Составитель: учитель
Физической культуры
Тимакова А.В.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5 класс

Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

— формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

— воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; фляжками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 3 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой

положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начертченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флагов, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

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. Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста.

Передвижение без мяча и с мячом: вправо, влево, вперёд, назад. Ведение мяча на

месте и в движении. Ловля и передача двумя руками на месте. Игры с элементами

баскетбола «Не дай мяч водящему», «Охотники и утки». Учебная игра по

упрощенным правилам.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения: я Занятия на лыжах как средства закаливания организма.

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Практический материал:

Построение в одну колонну. Переноска лыжного инвентаря. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Попеременный двухшажный шаг. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м. Преодоление дистанции на лыжах до 1км. Игры на лыжах: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

Место физической культуры в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане для 5 класса предусмотрено 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Таблица 1 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета физическая культура в 5 классе.

Раздел	Кол-во часов
Лыжная и конькобежная подготовка	6
Гимнастика	15
Легкая атлетика	15
Подвижные игры	7
Спортивные игры	25
Общее количество часов	68

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслинию социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АООП по предмету адаптивная физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Уровни предметных результатов: **минимальный и достаточный**. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет. Эти уровни обязательны для всех учебных предметов.

Предметные результаты по физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это единство *технической, физической теоретический подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

Планируемые результаты освоения предмета

Иметь представление:

о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать:

Основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять:

гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеобразовательные упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь:

играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

Содержание учебного предмета 5 класс (68 часов)

Гимнастика (15 часов)

Лазанье: по гимнастической стенке вверх, вниз, перелазанье сквозь гимнастические обручи.

Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной колонны в колонну по два.

Элементы акробатических упражнений: перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик» 2-3 кувырка вперед.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

Опорный прыжок: подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

Подвижные игры (7 часов)

Игры с бросанием мяча, со скакалкой, с прыжками, эстафеты, Пионербол, игры с бегом, Баскетбол.

Легкая атлетика (15 часов)

Ходьба: в различном темпе, с выполнением упражнений для рук, ходьба с контролем и без контроля рук, ходьба парами, ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами

Бег: понятие высокий старт. Медленный бег до 3 минут. Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров. Челночный бег (3х5 метров). Бег на 40 метров. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

Прыжки: с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 метров. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Ознакомление с прыжком с разбега способом «перешагивание».

Метание: малого теннисного мяча по горизонтальной и вертикальной цели, с места и на дальность.

Спортивные игры (25 часов)

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Передвижение без мяча и с мячом: вправо, влево, вперёд, назад. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача двумя руками на месте. Игры с элементами баскетбола «Не дай мяч водящему», «Охотники и утки». Учебная игра по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка (6)

Теоретические сведения: Занятия на лыжах как средства закаливания организма.

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. *Практический материал:*

Построение в одну колонну. Переноска лыжного инвентаря. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Попеременный двухшажный шаг. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м. Преодоление дистанции на лыжах до 1км. Игры на лыжах: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

Тематическое планирование, физическая культура

5 класс

№ пп	Разделы программы	Темы входящие в раздел программы	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количест во часов
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15				
1	Легкая атлетика	Перестроение	Построение в шеренгу, колонну. Повороты на месте. Расчет на первый второй.	4
2	Легкая атлетика	Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность, метание в цель с 4-5 метров.	4

			Метание набивного мяча.	
3	Легкая атлетика	Бег на выносливость	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м.бег, 90м. ходьба). Выполнение основных движений с различной скоростью.	3
4	Легкая атлетика	Ходьба змейкой	Ходьба с изменением частоты шага. Ходьба через препятствие. Ходьба «змейкой»	2
5	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега, с места.	Прыжок в длину с места, с разбега. Осваивать технику прыжков различными способами.	3
6	Легкая атлетика	Прыжки с высоты	Осваивать технику прыжков различными способами. Прыжки с высоты 30см, 60см. Многоскоки.	2
7	Легкая атлетика	«Высокий старт»	Осваивать технику «Высокого старта». Развивать скоростно-силовые качества.	3
8	Легкая атлетика	Бег в чередовании с ходьбой	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м.бег, 90м. ходьба). Выполнение основных движений с различной скоростью.	3
9	Легкая атлетика	Бег 30 метров, 60 метров.	Бег с высоким подниманием бедра, бег с максимальной скоростью 30метров, 60 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	4
10	Легкая атлетика	Ходьба в различном темпе	Ходьба с изменением частоты шага. Ходьба	2

			через препятствие.	
	ГИМНАСТИКА 15			
1	Гимнастика	Лазанье, перелазанье	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра, ходьба с мешочком на голове, ходьба по скамейке с перешагиванием предметов.	2
2	Гимнастика	Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра, ходьба с мешочком на голове, ходьба по скамейке с перешагиванием предметов.	2
3	Гимнастика	Лазанье по гимнастической стенке	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Лазание на заданное расстояние.	3
4	Гимнастика	Упражнения на координацию	Корrigирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	4
5	Гимнастика	Кувырки	Комбинации из разученных элементов. Перекаты	4

			и группировка с последующей опорой руками за головой. Мост из положения лежа на спине. Кувырок вперед, назад, кувырок назад «дельфин».	
6	Гимнастика	Упражнения с гимнастическими палками	Осваивать технику выполнения упражнений с предметами.	3
7	Гимнастика	Ходьба по гимнастической скамейке	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Лазание на заданное расстояние.	3
8	Гимнастика	Строевые упражнения	Передвижение по диагонали, «противоходом» змейкой, выполнять команды «Ширь шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»	3
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 7				
1	Подвижные игры	Игры с бросанием мяча	ОРУ в движении. Осваивать правила игр и уметь играть в подвижные игры. Эстафеты с обручами.	1
2	Подвижные игры	Игры со скакалкой	ОРУ в движении. Осваивать правила игр и уметь играть в подвижные игры.	1
3	Подвижные игры	Игры с прыжками	ОРУ в движении. Осваивать правила игр и уметь играть в подвижные игры.	2

4	Подвижные игры	Эстафеты	Общеразвивающие в движении. Осваивать правила игр и уметь играть в подвижные игры. Эстафеты с обручами.	3
Спортивные игры(25)				
1	Баскетбол	Стойка игрока, ведение мяча.	Общеразвивающие в движении. Осваивать правила игр и уметь играть в подвижные игры.	8
2	Баскетбол	Передача мяча,броски	Техника безопасности, понятия о виде спорта «Баскетбол».	8
3	Баскетбол	Ведение мяча на месте и в движении	Общеразвивающие упражнения в движении. Осваивать правила игр и уметь играть в подвижные игры.	5
4	Баскетбол	Передвижение без мяча и с мячом: вправо, влево, вперёд, назад	Общеразвивающие в движении. Осваивать правила игр и уметь играть в подвижные игры.	4
Лыжная подготовка(6)				
1	Лыжная подготовка	. . . Игры на лыжах: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник»,	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	2
2	Лыжная подготовка	. Переноска лыжного инвентаря. Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	Занятия на лыжах как средства закаливания организма. Построение в колонну.	1
3	Лыжная подготовка	Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	2

4	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
---	-------------------	------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	---

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

Федеральный государственный образовательный стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1599 от 19.12.2014г.;

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1026 от 24.11.2022г.

2. Периодические издания

- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы,

Материально-техническое обеспечение.

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы в 5 классе предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обрущей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных

мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора
по У.Р.


Осадчая Н.Н.

Календарно-тематическое
планирование уроков
(адаптивной)

физической культуры

5 класс на 2023 – 2024 учебный год
на 1 полугодие

Количество часов-34
в неделю-2 часа

Планирование составлено на основе
рабочей программы для 5 класса

Составитель:
учитель
физической
культуры

5 класс

Учитель: Тимакова Альфия Валентиновна.

1 полугодие

№	Тема, Раздел урока	Планируемые результаты		Характеристи ка основных Видов деятельности обучающихся	Дом ашн ее зада ние	Кол- во часо в	Дата
		предметные	личностные				
1	Вводный инструктаж. Ходьба, бег.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь играть в подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Осваивать технику ходьбы и бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.		1	
2	Бег на скорость 60м с низкого старта.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях.	Осваивать технику бега с низкого старта. Проявлять качества силы, быстроты, ловкости. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности		1	
3	Бег на скорость 60м с высокого старта.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время	Проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных(нестандартных)	Осваивать технику бега с высокого старта. Проявлять качества силы, быстроты,		1	

		уроков. Уметь играть в подвижные игры.	x)ситуациях.	ловкости. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности			
4	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.		1	
5	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.		1	
6	Эстафетный бег 60м. Упражнения на развития выносливости.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь играть в подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.		1	
7	Прыжки через скакалку на	Выполнять технику	Проявлять положитель	Осваивать технику		1	

	месте в различном темпе, с продвижением вперед.	прыжков. Знать как бег влияет на здоровье человека. Уметь играть в подвижные игры.	ные качества личности и управлять эмоциями в различных(н естандартных)ситуациях.	прыжков различными способами. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		
8	Прыжки на месте через скакалку в различном темпе, на одной ноге, через набивные мячи.	Выполнять технику прыжков .Знать как бег влияет на здоровье человека. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных(н естандартных)ситуациях.	Осваивать технику прыжков различными способами. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	1	
9	Прыжки в длину с разбега способом»согнув ноги», с ограничением зоны отталкивания.	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	1	
10	Разучивания прыжка в длину, с укороченного разбега, способом «перешагивания».	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации	1	

				при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.			
11	Метание мяча в пол на высоту отскока, метание в движущуюся цель ,в вертикальную цель.	Выполнять технику метания малого мяча. Знать об Олимпийском движении современности. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.		1	
12	Толкание набивного мяча весом 1кг., с места одной рукой.	Выполнять технику толкания набивного мяча вперед и вверх на дальность и на заданное расстояние. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Осваивать технику толкания набивного мяча вперед и вверх на дальность и на заданное расстояние. Уметь играть в подвижные игры. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении толкания набивного мяча.		1	
13	Прыжок в длину способом»согнув ноги». Медленный бег	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Осваивать технику прыжков способом«согнув ноги».		1	

	в равномерном темпе до 4 мин.	игры. Выполнять технику бега до 4мин.	достижении поставленных целей.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.			
14	Высокий старт. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров.	Выполнять технику бега с высокого старта. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Демонстрировать технику бега высокого старта. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.			
15	Финальное усилие. Эстафеты. Спец. упражнения.	Выполнять технику бега с максимальной скоростью и в эстафете. Уметь играть в подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.		1	

16	Прыжок через малую скакалку на месте в различном темпе.	Выполнять технику прыжков через скакалку, разными способами. Уметь играть в подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Осваивать технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры.		1	
17	Прыжки произвольным способом через набивные мячи. Эстафеты.	Выполнять технику прыжков разными способами. Уметь играть в подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.		1	
18	Эстафеты, подвижные игры.	Выполнять технику бега с максимальной скоростью и в эстафете. Уметь играть в подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.		1	
19	Подвижные игры.	Выполнять правила игр и уметь играть в подвижные игры.	Проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных(н	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых		1	

			естандартны х)ситуациях.	задач. Проявлять качество быстроты и координации в подвижных играх. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		
20	Веселые старты.	Выполнять технику бега с максимальной скоростью и в эстафете. Уметь играть в подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодейст вие со сверстникам и на принципах уважения и доброжелате льности, взаимопомо щи и сопереживан ия.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы,быстрот ы и координации при выполнении беговых упражнений.		1
21	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Челночный бег.	Выполнять технику метания малого мяча. Осваивать технику челночного бега. Знать понятия «Челночныйб ег, старт, финиш.	Проявлять дисциплини рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленны х целей.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.		1
22	Гладкий бег. Бег 1500м без учета времени. Спец. упр.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплини рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленны х целей.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации		1

				при выполнении беговых упражнений.			
23	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений		1	
24	Баскетбол. Стойки ,передвижения, повороты, остановки.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Осваивать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях .Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.		1	
25	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Беговые упражнения.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осваивать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях .Проявлять качества быстроты и координации в подвижных		1	

				играх.			
26	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осваивать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях .Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.		1	
27	Баскетбол. Бросок мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Осваивать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях .Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.		1	
28	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков. Сочетание приемов: ловли мяча на месте - передача мяча - ловля в движении - бросок одной рукой.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Осваивать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях .Проявлять качества		1	

				быстрооты и координации в подвижных играх.			
29	Общеразвивающие упражнения без предметов. Лазанье по канату способом в 3 приема до 3 метров.	Выполнять технику в равновесии и лазании по канату в 3 приема	Оказыватьбе скрыстную помошь своим сверстникам , находить с ними общий язык и общие интересы.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в лазании. Уметь играть в подвижные игры.		1	
30	Общеразвивающие упражнения. Равновесие. Ходьба по гимн .скамейке с ударом мяча о пол и ловлей его, подбрасывание мяча, равновесие.	Выполнять технику в равновесии. Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке.	Оказыватьбе скрыстную помошь своим сверстникам , находить с ними общий язык и общие интересы.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии. Уметь играть в подвижные игры.		1	
31	Общеразвивающие упражнения без предметов. Построение в различных местах зала, ходьба по диагонали, змейкой. Опорный прыжок.	Выполнять технику строевых упражнений. Выполнять технику «Опорного прыжка»	Оказыватьбе скрыстную помошь своим сверстникам , находить с ними общий язык и общие интересы	Демонстрировать технику выполнения строевых упражнений. Проявлять качество силы и координации при выполнении Опорного прыжка.		1	
32	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Опорный прыжок (ноги врозь).	Выполнять технику строевых упражнений. Выполнять технику «Опорного прыжка»	Оказыватьбе скрыстную помошь своим сверстникам , находить с ними общий язык и общие интересы	Демонстрировать технику выполнения строевых упражнений. Проявлять качество силы и координации при выполнении Опорного прыжка		1	

				способом «ноги врозь».			
33	Прыжок в высоту способом» перешагивание ».	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Осваивать технику прыжков способом «перешагивание». Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражний. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		1	
34	Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа.	Выполнять технику акробатических упражнений. Уметь играть в подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять строевые упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений.		1	