

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерства образования и науки Республики Татарстан
Балтасинский районный исполнительный комитет образования
МБОУ "Нуринерская СОШ"

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО _____ Шамсутдинова А.Р Протокол №1 от «29» августа 2024 г.	ПРИНЯТО на педагогическом совете Протокол №1 от 31.08.2024	УТВЕРЖДЕНО Директор _____ Сулейманов А.Г Приказ №140 от «31» августа 2024 г.
--	--	---

Адаптированная рабочая программа

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5«б» класс

2024-2025 учебный год



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00D734957C8EC792F1FD0642519C26DD52

Владелец: Сулейманов Айрат Габделмаратович

Действителен с 27.12.2023 до 21.03.2025

2024 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы: В 2 сб./ Под ред. Воронковой В.В. – М.: Владос, «Просвещение», 2010г. и учебного плана школы интерната.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Программа ориентирована на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретические сведения по физкультуре;
- развитие чувств темпа и ритма, координации движения;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества познавательных и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы:

Для 5-10 классов:

- гимнастика,
- акробатика (элементы),
- лёгкая атлетика,
- лыжная подготовка,
- игры - подвижные и спортивные. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся по состоянию здоровья, отнесённые к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

В 5-10 классах проводятся проверочные испытания по следующим видам упражнений: бег 30-60м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой); метание на дальность, бросок набивного мяча из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно – гигиенических требований.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 5Б КЛАССЕ

68 часов, 2 часа в неделю

1. Основы знаний – 4 часа.

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика.

2. Строевые упражнения.

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- 1) Упражнения на осанку. Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.
- 2) Дыхательные упражнения. Восстановление дыхания при выполнении упражнений интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).
- 3) Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.
- 4) Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

1) С гимнастическими палками.

Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с гимнастическими палками.

2) С набивными мячами. (вес 2-3 кг).

Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

3) Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

5. Упражнения на гимнастической стенке.

Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую/третью рейку от пола (мальчики).

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

Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки.

Для девочек: из положения «мост» поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным – в упор присев).

7. Простые и смешанные висы и упоры.

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т.д.). Простые комбинации на брусках.

8. Переноска грузов и передача предметов.

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

9. Танцевальные упражнения.

Приглашение к танцу. Сочетание ранее изученных танцевальных шагов. «Румба».

10. Лазание и перелезание.

Обучение завязыванию каната узлом на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

11. Равновесие.

Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

12. Опорный прыжок.

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90 градусов.

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

Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад – левая назад, правая вниз - левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх - левая в сторону, правая в сторону – левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога в сторону, правая рука вниз – правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога назад, правая рука вниз – правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед – шаг левой ногой вперед, правая рука вниз – шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов ч открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т.д.) на расстоянии 3-4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Что такое строй;
- Как выполнять перестроения;
- Как проводятся соревнования по гимнастике.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
- Составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

Лёгкая атлетика.

1.Ходьба.

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

2.Бег.

Бег на скорость 100м; бег на 60 м- 4 раза за урок; на 100 м – 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-12 минут; совершенствование эстафетного бега (4 по200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики – 100м; девушки – 800 м.

3. Прыжки.

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

4.Метание.

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100 г- 150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики – 4 кг).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Учащиеся должны уметь:

- Пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности;
- Пробежать в медленном темпе 12-15 мин;
- Бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м;
- Преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий до 100 м;
- Прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место;
- Метать малый мяч с полного разбега и на дальность в коридор 10 м и в означенное место;
- Толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней стойке и в высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднeperесеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Виды лыжного спорта;
- Технику лыжных ходов.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять поворот на параллельных лыжах;
- Пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши);
- Преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

Подвижные и спортивные игры.

Волейбол.

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять все виды подач;
- Выполнять прямой нападающий удар;
- Блокировать нападающие удары.

Баскетбол.

Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача двумя руками и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).

Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Что значит «тактика игры», роль судьи.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;
- Ведение мяча с обводкой.

Подвижные игры и игровые упражнения.

1) С бегом на скорость: «Лучший бегун», «Преодолей препятствие», «Сумей догнать».

Эстафеты с бегом.

1) С прыжками высоту, в длину: «Кто дальше и точнее», «Запрещенное движение».

2) С метанием мяча на дальность: «Стрелки», «Точно в ориентир», «Дотянись».

3) С элементами пионербола и волейбола: «Сигнал», «Точно в круг», «Быстро по местам».

Игра с элементами волейбола.

1) С элементами баскетбола: «Очков набрал больше всех», «Самый точный». Игры с элементами баскетбола.

2) Игры на снегу: «Стойка конькобежца». Эстафеты с использованием разных лыжных ходов

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем урока	Кол-во часов	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
Легкая атлетика 16ч				
1	Техника безопасности на уроке. Теоретические сведения. Личная гигиена.	1		
2	Комплекс общ. упр. Бег на скорость.	1		
3	Бег с низкого старта.	1		
4	Эстафетный бег с передачей эст. палочки.	1		
5	Бег 300м. — дев. 500м. – мал, упр. на брюшной пресс.	1		
6	Кроссовая подготовка до 8 мин.	1		
7	Бег по пересеченной местности.	1		
8	Прыжки в длину с разбега с/б «согнув ноги».	1		
9	Метание мячика на дальность.	1		
10	Челночный бег 4х 9 м подвижные игры.	1		
11	Метание мячика в цель.	1		
12	Метание мячика по движущейся цели.	1		
13	Прыжки в длину с места.	1		
14	Прыжки в высоту с/б «перешагивание».	1		
15	Силовые упражнения (подтягивание, отжимание).	1		
16	Упражнение с набивным мячом.	1		
Гимнастика 16ч				
17	Подвижные игры с мячом.	1		
18	Подвижные игры по выбору.	1		
19	Техника безопасности на уроке. Теоретические сведения. Личная гигиена.	1		
20	Комплекс утренней гимнастики, упражнения с гимнастическими палками.	1		
21	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд:	1		

	«Шире шаг!» «Короче шаг!» Повороты кругом. Ходьба по диагонали.			
22	Равновесие на бревне.	1		
23	Упражнения на гимнастических брусьях.	1		
24	Силовые упражнения с гантелями.	1		
25	Лазание, перелазание через препятствия.	1		
26	Упражнения на перекладине.	1		
27	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	1		
28	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.			
29	Акробатика (кувырки, перекаты, ползание).	1		
30	Акробатика (кувырки, перекаты, ползание).			
31	Акробатика («мостик», стойка на лопатках).	1		
32	Толкание набитого мяча.	1		
Лыжная подготовка 16ч.				
33	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Теоретические сведения.	1		
34	Обучение попеременному двухшажному ходу	1		
35	Одновременный и попеременный ходы. Обучение «коньковому» ходу.	1		
36	Спуск с горки в основной стойке.	1		
37	Прохождение «скользящим» шагом 2 км.	1		
38	Торможение «падением», «шлугом».	1		
39	Подъем в горку «елочкой», «лесенкой».	1		
40	Спуск с горки с поворотом «переступанием».	1		
41	Передвижение в быстром темпе 50- 60 м.	1		
42	Передвижение в быстром темпе 100-150м.	1		
43	Лыжные эстафеты.	1		
44	Прохождение изученными способами 1,5 км.	1		
45	Лыжный «биатлон» со снежками.	1		
46	Спуск с горки изученными способами.	1		
47	Подъем в горку изученными способами.	1		
48	Зимний футбол на снегу.	1		
Спортивные игры(баскетбол) 4 ч				
49	Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.	1		

	Основные правила игры. Остановка шагом.			
50	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Подвижные игры «Залетный мяч».	1		
51	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Перестрелки».	1		
52	Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз). Подвижные игры «Мяч в центре».	1		
Спортивные игры (волейбол) 6 ч				
53	Техника безопасности на уроках. Волейбол. Правила игры.	1		
54	Стойки, перемещение. Передача мяча сверху.	1		
55	Верхняя прямая подача. Прием двумя руками снизу.	1		
56	Нападающий удар, двухсторонняя игра	1		
57	Учебно – тренировочная игра.	1		
58	Учебная игра.	1		
Легкая атлетика 10ч				
59	Легкая атлетика. Спринтерский бег 60 м.	1		
60	Бег 100 м. Прыжковые упражнения.	1		
61	Бег на выносливость до 10 мин.	1		
62	Эстафетный бег 4х60 м.	1		
63	Низкий и высокий старт с пробеганием отрезков.	1		
64	Кросс: 500м – мал.,300м - дев.	1		
65	Метание мяча на дальность (150гр).	1		
66	Метание мячика в цель. Прыжки в длину с места.	1		
67	Прыжки в длину с разбега. Многоскоки.	1		
68	Челночный бег 3х10м. Силовые упр. Итоговый урок.	1		

Лист согласования к документу № 235 от 14.11.2024
Инициатор согласования: Сулейманов А.Г. Директор
Согласование инициировано: 14.11.2024 09:17

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Сулейманов А.Г.		 Подписано 14.11.2024 - 09:18	-