

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Новомултанская школа-интернат»**

Рассмотрена на заседании ШМО  
учителей старших классов  
протокол № 1  
от «25» августа 2023г.

Утверждаю  
Директор  
\_\_\_\_\_ Л.А.Бушкова  
приказ № 75  
от «31» августа 2023г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «28» августа 2023г.

**Рабочая программа**  
по адаптивной физической культуре

**5 класс**

Составитель:  
учитель первой  
квалификационной категории  
Степанов С.С.

с. Новый Мултан  
2023 год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ УР «Новомултанская школа-интернат».

**Цель:** всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, расширение индивидуальных двигательных возможностей.

**Задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие основных физических качеств и способностей, расширение функциональных возможностей организма;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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.

Данная программа состоит из следующих разделов: легкая атлетика, спортивные игры (пионербол, баскетбол, волейбол), гимнастика с основами акробатики, лыжная подготовка.

### **Место предмета в учебном плане**

На изучение программного материала в 5 классе по учебному плану выделено 2 часа в неделю, 68 часов в год.

### **Личностные, предметные результаты освоения предмета**

**Личностные учебные действия:**

1. формирование чувства гордости за свою Родину;
2. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
3. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
4. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
5. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
6. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

7. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Регулятивные БУД:**

1. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
2. принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
3. укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
4. адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
5. бережное отношение к школьному имуществу.

**Коммуникативные БУД:**

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
2. умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);
3. осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий;
4. вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
5. сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
6. участие в соревнованиях.

**Познавательные БУД:**

1. формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
2. формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия;
3. соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**Предметные учебные действия:**

1. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
2. выполнять акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
3. осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью;
4. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
5. выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
6. выполнять строевые упражнения;
8. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
9. знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Минимальный уровень знаний:**

1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
2. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

3. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
4. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
5. представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
6. ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
7. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
8. участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
9. знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень знаний:**

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

#### **Содержание учебного предмета**

**Основы знаний:** Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). История Олимпийских игр.

**Легкая атлетика:** Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 500м. Сочетание ходьбы и бега. Бег на скорость 60 м с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовый бег до 1000м. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Ходьба на скорость. Равномерный бег 5 мин. Старты из различных исходных положений.

#### **Спортивные игры:**

**Баскетбол:** Инструктаж по ТБ. Правила игры. Стойка игрока, перемещения, остановка по свистку. Ведение мяча на месте левой и правой рукой. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Передача мяча на месте в парах.

**Пионербол:** Инструктаж по ТБ. Ловля мяча над головой. Учебная игра. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Поддача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча двумя руками через сетку с двух шагов.

**Волейбол:** Инструктаж по ТБ. Стойка игрока и перемещения. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча.

**Гимнастика с элементами акробатики:** Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, перестроения. Кувырок вперед из упора присев. Кувырок назад из упора присев. Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Мост из «положения лежа на спине». Простые и смешанные висы и упоры. Равновесие на правой (левой) ноге. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Опорный прыжок через гимнастического козла: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

**Лыжная подготовка:** Инструктаж по ТБ. Одевание и подбор лыжного инвентаря. Передвижение скользящим шагом с палками и без палок. Повороты переступанием. Обучение техники попеременного двухшажного хода. Подъем на склон «елочкой». Спуск на лыжах в основной стойке. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах до 1, 2 км. Торможение «плугом».

#### Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во часов		Вид учебной деятельности обучающихся
		Всего	Практических	
1.	Основы знаний.	В процессе урока		<p><b>Определяют</b> и кратко <b>характеризуют</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявляют</b> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определяют</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определяют</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <b>Соблюдают</b> правила поведения в спортивном зале.</p> <p><b>Определяют</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p>
2.	Легкая атлетика.	17	17	<p><b>Усваивают</b> правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.</p> <p><b>Демонстрируют</b> технику легкоатлетических упражнений, технику низкого старта, прыжок в длину с разбега, метания мяча на дальность. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками. <b>Развивают</b> скоростные способности.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p>

				<p><b>Осваивают</b> технику беговых упражнений. <b>Проявляют</b> качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности.</p> <p><b>Применяют</b> правила подбора одежды на занятиях на открытом воздухе. <b>Выявляют</b> характерные ошибки в технике бега и беговых, прыжковых упражнениях.</p>
3.	<p>Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баскетбол;</li> <li>- пионербол;</li> <li>- волейбол.</li> </ul>	22	22	<p><b>Знать</b> расстановку игроков, правила игры. <b>Владеют</b> основными приемами игры. <b>Руководствуются</b> правилами игры. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, при этом соблюдают дисциплину и правила безопасности. <b>Излагают</b> правила спортивных игр.</p> <p><b>Моделируют</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Управляют</b> своими эмоциями во время игры.</p> <p><b>Проявляют</b> быстроту и ловкость во время спортивных игр. <b>Осваивают</b> технику передачи и ловли мяча.</p>
4.	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p>	10	10	<p><b>Четко выполняют</b> организующие команды и приемы. <b>Различают</b> строевые команды. <b>Осваивают</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивают</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявляют</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Соблюдают</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявляют</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Демонстрируют</b> технику кувырка вперед и назад, опорного прыжка.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила техники безопасности. <b>Соблюдают</b></p>

				дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений. <b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнениях (страховку). <b>Выполняют</b> общеразвивающие и корригирующие упражнения.
5.	Лыжная подготовка.	19	19	<b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. <b>Контролируют</b> скорость бега на лыжах. <b>Применяют</b> передвижение на лыжах для развития координационных способностей. <b>Соблюдают</b> правила техники безопасности. <b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении лыжных шагов. <b>Осваивают</b> технику: скользящего шага без палок, поворотов переступанием на месте, спусков и подъемов. <b>Моделируют</b> способы передвижения на лыжах. <b>Проявляют</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Демонстрируют</b> технику попеременного двухшажного хода.
		Всего:	68	68

### Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
<b>Легкая атлетика</b>			
1	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 500м. Сочетание ходьбы и бега.	1	
2	Бег на скорость 60 м с высокого старта.	1	
3, 4	Низкий старт и стартовый разгон.	2	
5	Метание мяча на дальность.	1	
6	Кроссовый бег до 1000м.	1	
7, 8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
9	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	
<b>Спортивные игры: Пионербол</b>			
10	Инструктаж по ТБ. Игра «Пионербол».	1	
11	Ловля мяча над головой. Учебная игра.	1	
12	Бросок мяча двумя руками через сетку с двух шагов. Учебная игра.	1	
13	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра.	1	

<b>Спортивные игры: Баскетбол</b>			
14	Инструктаж по ТБ. Правила игры. Стойка игрока, перемещения, остановка по свистку.	1	
15	Ведение мяча на месте левой и правой рукой.	1	
16, 17	Ведение мяча в движении.	2	
18, 19	Бросок мяча в кольцо.	2	
20, 21	Передача мяча на месте в парах.	2	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
22	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, перестроения.	1	
23	Кувырок вперед из упора присев.	1	
24	Кувырок назад из упора присев.	1	
25	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.	1	
26	Мост из «положения лежа на спине».	1	
27	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1	
28	Простые и смешанные висы и упоры.	1	
29	Равновесие на правой (левой) ноге.	1	
30, 31	Опорный прыжок через гимнастического козла: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	2	
<b>Лыжная подготовка</b>			
32	Инструктаж по ТБ. Одевание и подбор лыжного инвентаря.	1	
33	Передвижение скользящим шагом с палками и без палок.	1	
34	Повороты переступанием.	1	
35, 36, 37, 38	Обучение техники попеременного двухшажного хода.	4	
39	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
40, 41	Подъем на склон «елочкой».	2	
42, 43	Спуск на лыжах в основной стойке.	2	
44, 45, 46	Одновременный бесшажный ход.	3	
47, 48	Торможение «плугом».	2	
49	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	
50	Игры на лыжах.	1	
<b>Спортивные игры: Волейбол</b>			
51	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока и перемещения.	1	
52, 53, 54	Прием и передача мяча двумя руками сверху.	3	
55, 56, 57	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	3	
58, 59, 60	Нижняя прямая подача мяча.	3	



<b>Легкая атлетика</b>			
61	Инструктаж по ТБ. Чередование бега и ходьбы. Ходьба на скорость.	1	
62	Равномерный бег 5 мин.	1	
63	Прыжок в длину с места. «Челночный бег» 3x10м.	1	
64	Старты из различных исходных положений.	1	
65	Бег 60м. с низкого старта.	1	
66	Эстафета. Передача эстафетной палочки.	1	
67	Метание малого мяча на дальность.	1	
68	Бег по кругу до 1км.	1	

### **Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

- футбольные ворота-2 шт.;
- баскетбольные мячи-10 шт.;
- волейбольные мячи-10 шт.;
- баскетбольные кольца-2 шт.;
- скакалки-12 шт.;
- мячи футбольные-10 шт.;
- стойки (кегли)-10 шт.;
- теннисные ракетки-6 шт.;
- мячи для метания-5 шт.;
- обручи-10 шт.;
- гантели-1 комплект;
- гимнастические палки-10 шт.;
- гимнастические маты-6 шт.
- **дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

#### **Литература для педагога:**

1. А.Ю.Патрикеев, С.Г.Арзуманов. Физическая культура. 3 класс: Учитель, 2013.
2. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации для учителя.-М.: Баласс, 2012.
3. Справочник учителя физической культуры\авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.
4. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. методическое пособие.-М.: баласс, 2012.
5. Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. Содержание, методика, сценарии.- Волгоград: Учитель

#### **Литература для обучающихся:**

1. Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС/Н.А.Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2016.

**Контрольно-измерительные материалы  
к рабочей программе  
«Физкультура»  
5 класс**

**Пояснительная записка**

Тестирование проводится в начале года (сентябрь-октябрь) – для того, чтобы узнать физическую подготовленность учеников, и в конце года (апрель-май) – для того, чтобы увидеть произошедшие изменения в физической подготовленности учеников. Опирается на литературу: Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.-Волгоград: Учитель, 2011.-251с.

**Цель и задачи:**

- оценить уровень своей физической подготовленности;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их.

**Учебные нормативы по физкультуре для 5 класса**

№	Упражнение	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60м,с.	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
2.	Бег 1000м.	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00
3.	Бег 2000м.	без учета времени					
4.	Прыжок в длину с места.	170	155	135	160	150	130
5.	Подтягивание: на высокой перекладине (Ю), на низкой (Д).	7	5	3	15	10	8
6.	Метание мяча на дальность.	34	27	20	21	17	14
7.	Прыжок в длину с разбега.	3.40	3.00	2.60	300	260	220
8.	Подъем туловища за 1 мин. в положении лежа (кол-во раз).	35	30	20	30	20	15
9.	Передвижение на лыжах 1км.	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
10.	Передвижение на лыжах 2км.	14:00	14:30	15:00	14:30	15:00	18:00
11.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	70	60	55	100	50	30

**Критерии оценивания**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко при выполнении прыжков в длину; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Основная группа**

«5» ставится если обучающийся без ошибок, самостоятельно выполняет упражнения, показывает осознанное усвоение программного материала.

«4» обучающийся в основном показывает усвоение изучаемого материала, умеет применять полученные знания и умения при незначительной помощи учителя.

«3» обучающийся обнаруживает недостаточное понимание изучаемому материала, затрудняется выполнять двигательные действия, физические упражнения выполняет с полной помощью учителя.

«2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### **Подготовительная группа**

В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышение требования к организму.

Перед учащимися подготовительной группы ставят задачи:

- улучшить свою общую физическую подготовленность;
- овладеть учебными нормативами школьной программы;
- добиться перевода их в основную медицинскую группу.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

В таких случаях учитель оценивает активность на уроке, готовность заниматься и другие параметры в рамках урока.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся подготовительной группы, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся подготовительной группы необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

### **Специальная группа**

Обучающиеся оцениваются исходя из индивидуальных особенностей.