

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. Подача 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 скольльзящим 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>Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявляют различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Соблюдают правила поведения в спортивном зале.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p>
2.	Легкая атлетика.	17	17	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.</p> <p>Демонстрируют технику легкоатлетических упражнений, технику низкого старта, прыжок в длину с разбега, метания мяча на дальность. Взаимодействуют со сверстниками. Развивают скоростные способности.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p>

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

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

Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика			
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	
Спортивные игры: Пионербол			
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	

Спортивные игры: Баскетбол			
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	
Гимнастика с основами акробатики			
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	
Лыжная подготовка			
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	
Спортивные игры: Волейбол			
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	

Легкая атлетика			
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., Пересадина 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.кисилева.- 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.