



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 с.Камышовка»

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
 Лавришина Е.Г.
Протокол № 5
от 20 июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
 Постникова О.В.
Приказ №105
от 21 июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 5
 Войтович М.С.
Приказ № 105
от 21 июня 2023 г.

Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с нарушениями интеллекта
(умственная отсталость)

Предмет: физическая культура

Класс: 5

Учитель:
Михеева О.В.

с. Камышовка, 2023 - 2024 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость), 5 класс составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2013 г.

Учебным планом школы на изучение физической культуры для учащихся с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость) выделено 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Промежуточная аттестация проводится согласно общешкольному графику в форме сдачи спортивных нормативов.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Знать:

правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;

правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

приемы выполнения команд: «налево!», «направо!», «кругом!»;

фазы прыжка в длину с разбега;

требования к одежде и обуви при занятиях лыжной подготовкой;

как бежать на лыжах по прямой и по повороту;

правила игр, расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

Уметь:

выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал: выполнять исходные положения без контроля зрения: правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;

выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;

сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия;

лазать по гимнастической стенке произвольным способом;

выполнять передачу мяча, подбрасывание и удары по мячу;

выполнять разновидности ходьбы;

бегать на время 30 м;

выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

координировать движения рук и ног при беге на лыжах;

выполнять спуск в низкой стойке, передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость;

применять правила игр.

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	5.0	5.4	6.0	5.2	5.5	6.3
2	Бег 60м (с)	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
3	Прыжок в длину (см)	340	300	260	300	260	220
5	Метание мяча(50г)(м)	34	27	20	21	17	14
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса	6	4	3	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	15	10	8
8	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	6.3	7.0	7.4	7.0	7.3	8.1
9	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	Без учета					

--	--	--	--	--	--	--	--

Демонстрировать:

Содержание программы 5 класс

Теоретические знания. Знания о физической культуре (в процессе урока).

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гимнастики. Причины нарушения осанки.

Гимнастика и акробатика (14 ч.). Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. Акробатические упражнения: простые и смешанные висы и упоры, переноска груза и передача предметов, лазание и перелезание, равновесие, опорный прыжок, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций.

Лёгкая атлетика (20 ч.). Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость 60, 30 м с высокого и низкого старта. Эстафетный бег (60 м по кругу). Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Метание. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.

Лыжная подготовка (12 ч.). Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпа на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

Спортивные игры (22 ч.). Волейбол (11 ч.). Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу над собой, в стену, партнеру, в парах. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.

Баскетбол (11 ч.). Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте, в движении двумя руками, повороты на месте. Бросок мяча по кольцу.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	20
2	Гимнастика	14
3	Подвижные и спортивные игры	22
4	Лыжная подготовка	12
5	Основы знаний	В процессе урока
6	Всего часов	68

Календарно-тематическое планирование

5 класс 68 часов – 2 часа в неделю

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Легкая атлетика (8 часов)				
1	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед). Чередование бега и спортивной ходьбы. Эстафеты.	1		
2	Ускорение на отрезке 30 м. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Эстафеты	1		
3	Ускорение на отрезке 30 м. Эстафеты.	1		
4	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1		
5	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	1		
6	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м.). Прыжок в длину с места.	1		
7	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м.). Прыжок в длину с места.	1		
8	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1		
Гимнастика (14 часов)				
9 (1)	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения. Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два. Причины нарушения осанки.	1		
10 (2)	Требования к выполнению утренней гимнастики. Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три.	1		
11 (3)	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1		
12	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1		

(4)				
13 (5)	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1		
14 (6)	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1		
15 (7)	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1		
16 (8)	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1		
17 (9)	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1		
18 (10)	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты.	1		
19 (11)	Обучение кувырку вперед и назад из положения упор присев.	1		
20 (12)	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках. Акробатический элемент «мост из положения лежа на спине».	1		
21 (13)	Гимнастическая связка – кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1		
22 (14)	Эстафеты с гимнастическими предметами.	1		
Спортивные игры. Волейбол (11 часов)				
23 (1)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1		
24 (2)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	1		
25	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и	1		

(3)	после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в пионербол			
26 (4)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	1		
27 (5)	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1		
28 (6)	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в пионербол	1		
29 (7)	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в пионербол.	1		
30 (8)	Передача мяча двумя руками сверху в стену. Прием мяча снизу двумя руками над собой и в стену. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в пионербол.	1		
31 (9)	Передача мяча двумя руками сверху в стену. Прием мяча снизу двумя руками над собой и в стену. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в пионербол.	1		
32 (10)	Передача мяча двумя руками сверху в стену. Прием мяча снизу двумя руками над собой и в стену. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в пионербол.	1		
33 (11)	Учебная игра	1		
Лыжная подготовка (12 часов)				
34 (1)	Инструктаж по технике безопасности. Переноска лыж. Построение с лыжами. Ступающий шаг	1		
35 (2)	Передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1		
36	Передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1		

(3)				
37 (4)	Спуск со склона в основной стойке.	1		
38 (5)	Спуск со склона в низкой стойке.	1		
39 (6)	Подъем «Лесенкой».	1		
40 (7)	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра «Кто дальше?»	1		
41 (8)	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км. Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1		
42 (9)	Передвижение на лыжах до 1 км	1		
43 (10)	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м. Эстафеты на лыжах.	1		
44 (11)	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1		
45 (12)	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. Эстафеты на лыжах.	1		
	Спортивные игры. Баскетбол (11 часов)			
46 (1)	Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передачи мяча.	1		
47 (2)	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1		
48 (3)	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1		
49 (4)	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1		
50 (5)	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1		

51 (6)	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1		
52 (7)	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1		
53 (8)	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1		
54 (9)	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1		
55 (10)	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1		
56 (11)	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1		
Легкая атлетика (12 часов)				
57 (1)	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
58 (2)	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
59 (3)	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1		
60 (4)	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения «вис на прямых руках», девочки - из положения «вис лежа»	1		
61 (5)	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1		
62 (6)	Промежуточная аттестация в форме сдачи спортивных нормативов.	1		
63 (7)	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		
64 (8)	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м. Комплекс СБУ	1		
65	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1		

(9)				
66 (10)	Прыжки в длину с разбега	1		
67 (11)	Прыжки в длину с разбега	1		
68 (12)	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.	1		

Приложение

Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 5 классе

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (с)	5,3	5,4-5,8	5,9	5,8	5,9-6,2	6,3
2	Прыжок в длину (см)	170	160	140	160	150	130
3	Метание мяча(50г)(м)	25	22	19	22	19	16
4	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	19	15	13	15	10	8

