ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №25 ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«Принята»
на Педагогическом совете
Протокол № 9
от «29» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школы № 25
_____ А.Б. Петрова
«31» августа 2023 г.
Приказ № 631

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00A2 DDD7 1F9B 5278 3CEE 61DD BA89 5997 EA
Владелец Петрова Анна Борисовна
Действителен с 19.11.2023 по 31.01.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО «АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

5а класса

2023/ 24 учебный год

Составитель:
Н.О. Федорова,
учитель,
высшая кв.к.

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения адаптивной физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков адаптивной физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- формирование представления о себе;
- формирование представлений о собственных возможностях;
- овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

Теоретические сведения

- Знать гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
- Знать правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Практический материал

- Выполнять строевые приемы по командам.
- Выполнять лазанье по канату в три приема.
- Выполнять простейший комплекс упражнений с использованием гимнастической скамейке.
- Выполнять упражнения в висах.
- Выполнять специальные беговые упражнения.
- Выполнять прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».
- Выполнять прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивания».
- Пробегать в медленном темпе до 5 минут.
- Подавать боковую подачу и разыгрывать мяч на три паса в игре Пионербол.
- Выполнять простейшую подачу в игре настольный теннис.
- Выполнять передачу и ловлю мяча, ведение мяча на месте в игре баскетбол.

Достаточный уровень:

Теоретические сведения:

- Знать о здоровом питании и двигательном режиме школьника.

- Уметь составлять распорядок дня.

Практический материал:

- Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений.
- Выполнять комплекс упражнений с гантелями.
- Выполнять лазанье по канату в три приема.
- Выполнять опорный прыжок.
- Сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне.
- Пробегать в медленном темпе до 6 минут.
- Правильно выполнять отталкивание в прыжках в длину и высоту.
- Выполнять верхнюю передачу мяча в игре волейбол.
- Выполнять нижнюю прямую подачу.
- Выполнять ведение мяча с изменением высоты отскока.
- Выполнять бросок мяча одой рукой от плеча с места.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика»; «Легкая атлетика»; «Лыжная и конькобежная подготовки»; «Подвижные игры»; «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: теоретические сведения и практический материал. Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей, обучающихся также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел практический материал) кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика», включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание,

которые способствуют развитию физических качеств обучающихся.

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные и спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5 класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастке.

Практический материал.

Построение и перестроение. Строевые приемы по командам. Расчет по порядку. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре дроблением и сведением и обратное перестроение из колонны по четыре, два разведением и слиянием.

Упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками, с набивными мячами. Комплекс упражнений с использованием гимнастической скамейке. Комплекс упражнений с гантелями.

Лазания и перелезания. Лазанье по канату в два приема. Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Преодоление препятствий.

Висы. Вис согнувшись, вис углом, вис на одной ноге, вис на согнутых ногах. Упражнения в смешанных висах.

Упражнения в равновесие (на бревне). Ходьба с поворотами направо, налево с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе на носках. Ходьба по бревну с предметами в руках. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Прыжки. Опорный прыжок.

Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Упражнение «Мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.

Практический материал.

Ходьба. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с выполнением движений на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег. Высокий старт (до 15-30 м). Бег с ускорением (30-40м). Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Повторный бег и бег с ускорениями на отрезках 50-60 м. Старты из различных исходных положений. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Челночный бег. Медленный бег до 6 мин.

Прыжки. Прыжки через скакалку. Прыжки произвольным способом через препятствия (барьеры, набивные мячи и т.д.). Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги», отработка отталкивания. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивания», отработка отталкивания.

Метания. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние. Броски набивного мяча различными способами двумя руками. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения.

Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Практический материал.

Виды лыжных ходов.

Конькобежная подготовка.

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал.

Стойка конькобежца.

Спортивные игры

Волейбол

Теоретические сведения.

Общие сведения об игре, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал.

Стойки и перемещение волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и верхняя передача мяча в парах. Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игры и эстафеты с мячами. Игра в пионербол. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Настольный теннис

Теоретические сведения.

Правила перехода подачи мяча.

Практический материал.

Стойки и передвижения теннисиста. Подачи мяча. Удары и подачи мяча слева и справа. Упражнения «школы мяча»: упражнения с шариком и ракеткой, подбивание шарика, удержание шарика на ракетке. Катание, бросание, ловля шарика. Жонглирование теннисным мячом. Игры и эстафеты с элементами настольного тенниса.

Баскетбол

Теоретические сведения.

Основные правила игры в баскетбол. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка и передвижения игрока. Остановка. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением направления движения. Сочетание приемов ведения, передачи. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок одной рукой от плеча с места. Эстафеты с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры

Теоретические сведения.

Правила игр. Элементарные технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером).

Практический материал.

«Тяни в круг», «эстафета с элементами равновесия», «Сильные и ловкие», «Петушиный бой», «Наступление», «Бег за флажками», «Погоня», «Встречная эстафета с бегом», «Эстафета по кругу», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Не давай мяч водящему», «Мяч за черту», «Защита укрепления», «Летучий мяч».

Тесты

Теоретические сведения.

Правила выполнения тестовых заданий.

Практический материал

1. Прыжок в длину с места (см);
2. Наклон вперед из положения сидя;
3. Подъем туловища за 30 (с);
4. Броски набивного мяча 1 кг;
5. Челночный бег 3х10м (с);
6. Метание в цель;
7. Подтягивание (девочки - из виса лежа; мальчики - из виса);
8. Прыжки через скакалку.

Тематическое планирование

№	Название	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	Знания о физической культуре.	*в ходе урока*	*Виды деятельностисо словесной основой:* • Ответ на поставленные вопросы учителя; • Знание инвентаря; Знание простых упражнений.
2.	Гимнастика.	20	

3.	Легкая атлетика.	20	*Виды деятельности на основе восприятия образа:* • Просмотр и обсуждение иллюстраций, серии сюжетных картинок, мультфильмов, учебных фильмов, презентаций и т.д. *Виды деятельности с практической основой:* • Выполнение практических упражнений; • Решение социально-значимых задач на практике; • Осуществление самоконтроля и взаимоконтроля; • Работа по устной, письменной инструкции, образцу, схеме, правилу, алгоритму.
4.	Лыжная и конькобежная подготовка.	4	
5.	Подвижные игры.	*в ходе урока*	
6.	Спортивные игры.	20	
7.	Тесты.	4	

Календарно-тематическое планирование

1 четверть

№ уроков	Содержание программного материала	Дата проведения
1.	Тестирование двигательных умений и навыков	05.09.23
2.	Тестирование двигательных умений и навыков	07.09.23
3.	Ходьба в медленном и в ускоренном темпе до 1000 м	12.09.23
4.	Чередование длительной ходьбы с короткими пробежками	14.09.23
5.	Бег до 500 м с преодолением препятствий	19.09.23
6.	Медленный бег	21.09.23
7.	Техника высокого старта	26.09.23
8.	Техника низкого старта	28.09.23
9.	Бег из разных стартовых положений, ускорения на отрезке 30-50 м	03.10.23
10.	Эстафеты	05.10.23
11.	Баскетбол. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке влево, вправо. Остановка двумя шагами	10.10.23
12.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Ловля мяча двумя руками	12.10.23
13.	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении шагом	17.10.23
14.	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи	19.10.23
15.	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места	24.10.23
16.	Баскетбол. Учебная игра	26.10.23

2 четверть

№ уроков	Содержание программного материала	Дата проведения
1.	Техника лазания по канату в три приема	07.11.23
2.	Лазанье по канату в три приема	09.11.23
3.	Техника перелазания через гимнастические снаряды	14.11.23
4.	Лазанье через гимнастические снаряды	16.11.23

5.	Техника виса углом	21.11.23
6.	Вис углом	23.11.23
7.	Техника опорного прыжка	28.11.23
8.	Опорный прыжок	30.11.23
9.	Опорный прыжок	05.12.23
10.	Кувырок вперед	07.12.23
11.	Кувырок назад	12.12.23
12.	Техника стойки на лопатках	14.12.23
13.	Стойка на лопатках	19.12.23
14.	Теннис. Стойки теннисиста. Передвижения в стойке вправо, влево.	21.12.23
15.	Теннис. Способы держания ракетки. Набивание шарика ракеткой.	26.12.23
16.	Теннис. Подача мяча.	28.12.23

3 четверть

№ уроков	Содержание программного материала	Дата проведения
1.	Лыжная подготовка. Стойка лыжника	09.01.24
2.	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов	11.01.24
3.	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов	16.01.24
4.	Конькобежная подготовка. Стойка конькобежца	18.01.24
5.	Хоккей. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо	23.01.24
6.	Хоккей. Способы владения клюшкой	25.01.24
7.	Ведение, передача шайбы (мяча)	30.01.24
8.	Учебная игра	01.02.24
9.	Пионербол. Нападающий удар, ловля мяча над головой	06.02.24
10.	Пионербол. Нападающий удар, ловля мяча над головой	08.02.24
11.	Пионербол. Подача двумя руками снизу	13.02.24
12.	Пионербол. Подача мяча одной рукой сбоку	15.02.24
13.	Пионербол. Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении.	20.02.24
14.	Пионербол. Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении.	22.02.24
15.	Пионербол. Розыгрыш мяча на три паса	27.02.24
16.	Пионербол. Розыгрыш мяча на три паса	29.02.24
17.	Пионербол. Учебная игра	05.03.24
18.	Волейбол. Прием и передача мяча сверху	07.03.24
19.	Волейбол. Прием и передача мяча сверху	12.03.24
20.	Волейбол. Верхняя прямая передача мяча после перемещения.	14.03.24
21.	Волейбол. Верхняя прямая передача мяча после перемещения.	19.03.24
22.	Волейбол. Учебные игры на основе волейбола	21.03.24

4 четверть

№ уроков	Содержание программного материала	Дата проведения
1.	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	04.04.24
2.	Прыжки произвольным способом через препятствия	09.04.24
3.	Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»	11.04.24
4.	Метание малого мячей в вертикальную цель.	16.04.24
5.	Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние.	18.04.24
6.	Броски набивного мяча	23.04.24
7.	Техника челночного бега	25.04.24
8.	Челночный бег	02.05.24
9.	Эстафеты	07.05.24
10.	Медленный бег	14.05.24
11.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности	16.05.24
12.	Тестирование двигательных умений и навыков	21.05.24
13.	Тестирование двигательных умений и навыков	23.05.24
	Фактическое количество уроков	**67**

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / под ред. М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011;
2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / под ред. В.И.Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011;
3. Андреев С. Н. Играй в мини – футбол. – М., 1989;
4. Рабочие программы Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Ляха. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012;
5. Бутин И. М. Лыжный спорт. – М., 2000;
6. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида 5 – 9 классы: под ред. Воронковой В.В. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012 г.

Технические средства:

*инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

**дидактический материал*: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивно-физкультурного инвентаря;

Учебно-практическое оборудование:

спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, гимнастический козел, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, коньки, тренажёры.