

**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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

6 «А» класс

2023 / 2024 учебный год

Составитель:
Казаков В.В.
учитель,
высшая кв. к.

**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

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

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

Основная **цель** изучения 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 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.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование представления о себе как части семьи, страны, «родины»;
- формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение самостоятельными навыками адаптации к изменяющимся средовым условиям;
- овладение и применение элементарных социально-бытовых умений в повседневной жизни;
- формирование устойчивых навыков коммуникации, реализация в поведении принятых норм социального взаимодействия;
- формирование способности к принятию меняющегося социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;
- формирование социально значимых мотивов предметно-практической деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, чувств;
- формирование этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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 одной рукой от плеча с места.

Содержание

Гимнастика

Теоретические сведения. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастике.

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. Поддачи 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 3x10м (с);

6. Метание в цель;

7. Подтягивание (девочки - из виса лежа; мальчики - из виса);

8. Прыжки через скакалку.

Календарно – тематическое планирование

1 четверть

№ уроков	Содержание программного материала	Дата проведения
1.	Тестирование	06.09.2023
2.	Тестирование	07.09.2023
3.	Беговые упражнения и техника высокого старта.	13.09.2023
4.	Беговые упражнения и техника высокого старта.	14.09.2023
5.	Техника низкого старта.	20.09.2023
6.	Техника низкого старта.	21.09.2023
7.	Бег из разных стартовых положений, ускорения на отрезках 30-40метров.	27.09.2023
8.	Бег из разных стартовых положений, ускорения на отрезках 30-40метров.	28.09.2023
9.	Равномерный бег до 4 мин	04.10.2023
10.	Равномерный бег до 4 мин	05.10.2023
11.	Челночный бег	11.10.2023
12.	Челночный бег	12.10.2023
13.	Метание малого мяча.	18.10.2023
14.	Метание малого мяча.	19.10.2023
15.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	25.10.2023
16.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	26.10.2023
2 четверть		
17.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	08.11.2023
18.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	09.11.2023
19.	Бег из разных стартовых положений, ускорения на отрезках 60 метров.	15.11.2023
20.	Бег из разных стартовых положений, ускорения на отрезках 60 метров.	16.11.2023
21.	Прыжки в длину с разбега	22.11.2023
22.	Прыжки в длину с разбега.	23.11.2023

23.	Настольный теннис. Хват. Набивание мяча ладонной стороной ракетки (и от стенки).	29.11.2023
24.	Настольный теннис. Хват. Набивание мяча ладонной стороной ракетки (и от стенки).	30.11.2023
25.	Настольный теннис. Хват. Набивание мяча тыльной стороной ракетки (и от стенки).	06.12.2023
26.	Настольный теннис. Хват. Набивание мяча тыльной стороной ракетки (и от стенки).	07.12.2023
27.	Настольный теннис. Стойки теннисиста.	13.12.2023
28.	Настольный теннис. Перемещения теннисиста.	14.12.2023
29.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.	20.12.2023
30.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	21.12.2023
31.	Конькобежная подготовка. Стойка конькобежца.	27.12.2023
32.	Конькобежная подготовка. Катание по прямой и с изменением направления.	28.12.2023
3 четверть		
33.	Баскетбол. Ведение мяча.	10.01.2024
34.	Баскетбол. Ведение мяча.	11.01.2024
35.	Баскетбол. Бросок мяча.	17.01.2024
36.	Баскетбол. Бросок мяча.	18.01.2024
37.	Баскетбол. Сочетание приемов передач и ведение.	24.01.2024
38.	Баскетбол. Сочетание приемов передач и ведение.	25.01.2024
39.	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	31.01.2024
40.	Волейбол. Передача мяча.	01.02.2024
41.	Волейбол. Передача мяча.	07.02.2024
42.	Волейбол. Передача мяча в парах.	08.02.2024
43.	Волейбол. Нижняя прямая подача.	14.02.2024
44.	Волейбол. Нижняя прямая подача.	15.02.2024
45.	Волейбол. Верхняя прямая подача.	21.02.2024
46.	Волейбол. Верхняя прямая подача.	22.02.2024
47.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	28.02.2024
48.	Кувырок вперед.	29.02.2024
49.	Кувырок вперед.	06.03.2024

50.	Кувырок назад.	07.03.2024
51.	Кувырок назад.	13.03.2024
52.	Стойка на лопатках.	14.03.2024
53.	Упражнение «Мост».	20.03.2024
54.	Упражнение «Мост».	21.03.2024
4 четверть		
55.	Гимнастические комбинации.	03.04.2024
56.	Гимнастические комбинации.	04.04.2024
57.	Упражнения на гимнастической скамейке.	10.04.2024
58.	Упражнения на гимнастической скамейке.	11.04.2024
59.	Упражнения на бревне.	17.04.2024
60.	Упражнения на бревне.	18.04.2024
61.	Опорный прыжок.	24.04.2024
62.	Опорный прыжок.	25.04.2024
63.	Висы и упоры.	02.05.2024
64.	Висы и упоры.	08.05.2024
65.	Лазание и перелезание.	15.05.2024
66.	Лазание и перелезание.	16.05.2024
67.	Тестирование.	22.05.2024
68.	Тестирование.	23.05.2024
Фактическое количество часов		68

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

1. Учебно-методическое обеспечение:

- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / под ред. М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011;
- Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / под ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011;
- Бутин И. М. «Лыжный спорт» – М., 2000.
- Петров А.И. «Конькобежный спорт» - М., 1989

2. Учебно-практическое оборудование:

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