

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Алтайского края**  
**Комитет образования и науки г. Барнаула Алтайского края**  
**МБОУ «СОШ № 110»**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1 от  
«22» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Галиев М.С.  
Приказ № 270/1-осн  
от «22» августа 2024 г.



**Адаптированная рабочая программа**  
**(РАС 8.3)**  
**Учебного предмета «Физическая культура»**  
**Для 5 класса**  
**на 2024 -2025 учебный год**

**Барнаул, 2024**

## **Пояснительная записка**

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и

упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

**Цель обучения:** социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке

### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Базисный учебный план отводит 102 учебных часа для обязательного изучения физической культуры в 5 классе из расчёта 3 учебного часа в неделю.

### **Основные требования к знаниям и умениям обучающегося 5 класса:**

№	Вид программного материала, направленность.	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
1	<i>Гимнастика. Акробатика.</i>	-правила поведения при выполнении строевых	-выполнять команды «Налево», «направо», «кругом»;

		команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; -приёмы выполнения команд « Налево», « направо».	- 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 канату произвольным способом; -выбирать наиболее удачный способ переноски грузов.
2	<i>Лёгкая атлетика.</i>	-формы прыжка в длину с разбега.	-выполнять разновидности ходьбы; -пробегать в медленном темпе 4 мин.; - выполнять прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м.; разбега.
3	<i>Подвижные и спортивные игры.</i>	-расстановку игроков на площадке, -правила перехода играющих; - правила игры в « Баскетбол»; - некоторые правила игры.	-подавать боковую подачу; - разыгрывать мяч на три паса; - вести мяч с различными заданиями; - ловить и передавать мяч.
4	<i>Лыжная подготовка.</i>	-как бежать по прямой и по повороту.	-координировать движения рук и ног при беге по поворот; - свободное катание до 200-300 м.;

### Распределение часов по разделам учебного предмета

№	Раздел, тема	Количество часов
1	Основы знаний	1
2	Гимнастика, акробатика	25
3	Лёгкая атлетика	26
4	Подвижные и спортивные игры	30
5	Лыжи	20
<b>Итого часов :102</b>		

### Учебно- методический комплекс

Программа	Класс	Учебник	Пособия для учителя
-----------	-------	---------	---------------------

В.В. Воронкова «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида». Москва, ВЛАДОС – 2020 год	5		
---	---	--	--

### Календарно-тематическое планирование физической культуры в 5 классе

№	Тема урока
1	Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой.
2	Построение и перестроение. Ходьба по залу с заданиями.
3	Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.
4	Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.
5	Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с удержанием груза (100-150 граммов) на голове.
6	Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками.
7	Передвижение по наклонной скамье. Комплекс О.Р.У. с обручами.
8	Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.

<b>9</b>	Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.
<b>10</b>	Комплекс упражнений с обручами. Упражнения на гимнастической стенке.
<b>11</b>	Сочетания разновидности ходьбы по инструкции учителя.
<b>12</b>	Продолжительная ходьба с изменением ширины шага.
<b>13</b>	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание.
<b>14</b>	Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.
<b>15</b>	Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе.
<b>16</b>	Кроссовый бег 500 метров.
<b>17</b>	ОРУ со скакалкой. Прыжки произвольным способом через набивные мячи.
<b>18</b>	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
<b>19</b>	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».
<b>20</b>	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой.
<b>21</b>	Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков.
<b>22</b>	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.
<b>23</b>	Отработка подачи мяча двумя руками снизу .
<b>24</b>	Игра «Мяч в воздухе». Отработка подачи мяча в игре.
<b>25</b>	Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках.
<b>26</b>	Бег по гимнастической скамейке с различными положениями рук.
<b>27</b>	Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги.
<b>28</b>	Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания.

<b>29</b>	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.
<b>30</b>	Комплекс ору на расслабление мышц.
<b>31</b>	Комплекс ОРУ на развитие координации движений.
<b>32</b>	Переноска набивных мячей в разных темпах.
<b>33</b>	Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении.
<b>34</b>	Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении.
<b>35</b>	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами.
<b>36</b>	Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками
<b>37</b>	Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками
<b>38</b>	Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.
39	Комплекс ОРУ с мячами.
40	Комплекс ОРУ с набивными мячами.
41	Ознакомление с правилами игры в « Баскетбол».
42	Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад.
43	Отработка владения передачи мяча в парах.
44	Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.
45	Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч».
46	Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры.
47	Учебно-тренировочная игра Баскетбол».
48	Учебно-тренировочная игра Баскетбол».
49	Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой.

50	Передвижение с лыжами на плече.
51	Повороты на лыжах вокруг носков лыж.
52	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.
53	Спуск со склона в низкой стойке.
54	Спуск со склона в основной стойке.
55	Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».
56	Передвижение на лыжах на скорость 40-60 метров.
57	Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров.
58	Передвижение на лыжах 1 км.
59	Эстафеты на лыжах.
60	Совершенствование навыков езды на лыжах.
61	Совершенствование навыков езды на лыжах.
62	Подъём «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км
63	Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождение 1 км.
64	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
65	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.
66	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.
67	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах.
68	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.
69	Отработка подачи в пионерболе.
70	Учебно-тренировочная игра «Пионербол»
71	Передача двумя руками от груди в движении .

72	Розыгрыш мяча в игре «Пионербол».
73	Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре «Пионербол».
74	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.
75	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол.
76	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол.
77	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол.
78	Учебная игра в баскетбол.
79	Сочетание разновидностей ходьбы. По инструкции учителя.
80	Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.
81	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
82	Комплекс ОРУ со скакалкой.
83	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».
84	Метание мяча в движущуюся цель.
85	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.
86	Прыжок через козла.
87	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов.
88	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов.
89	Прыжок через козла в упор присев на козла.
90	Промежуточная аттестация .Зачёт
91	Прыжок в упор на коня в ширину и соскок прогнувшись.
92	Прыжок в упор на коня в ширину и соскок прогнувшись.
93	Прыжок на козла и коня ноги врозь.
94	Встречные эстафеты.
95	Отработка подачи в игре пионербол

<b>96</b>	Учебно –тренировочная игра « Пионербол».
<b>97</b>	Учебно –тренировочная игра « Пионербол».
<b>98</b>	Учебно –тренировочная игра « Пионербол».
<b>99</b>	Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.
<b>100</b>	Учебная игра « Баскетбол».
<b>101</b>	Учебная игра « Баскетбол».
<b>102</b>	Учебная игра « Баскетбол».