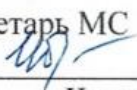


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство Образования Красноярского края
Управление образования администрации Большемуртинского района
МКОУ «Таловская СОШ»

Рассмотрено:

Секретарь МС

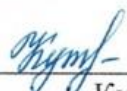

Чимова Г.В.

Приказ № 1

от «30» августа 2024г.

Согласованно:

Заместитель директора по
УВР


Кутузова Н.М.

Приказ № 1

от «30» августа 2024г.

Утверждаю:

Директор школы


Шинкоренко Т.С.

Приказ № 78-а

от «30» августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5 класса

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- правила поведения при выполнении строевых команд, правила гигиены после занятий физическими упражнениями
- приемы выполнения команд «налево!», «направо!»
- фазы прыжка в длину с разбега
- для чего и когда применяются лыжи
- правила передачи эстафеты
- общие сведения об игре
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал
- выполнять исходное положение без контроля зрения
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя
- сохранять равновесие на наклонной плоскости
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия
- лазать по канату произвольным способом
- передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м
- пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом
- преодолевать спуск с крутизной склона 4-6 градусов и длиной 50-60 м в низкой стойке
- тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).
- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

Межпредметные связи

Математика: Единица времени – секунда, соотношение между единицами времени. Масса. Единица массы.

Развитие устной речи: Обогащение и уточнение словаря спортивной терминологии. Сравнение предметов и явлений между собой и с другими предметами и явлениями. Классификация предметов. Заучивание наизусть 2 – 3 речёвок, считалок.

Русский язык: Различение основных категорий слов (название предметов, действий, качеств). Правильное их употребление. Простые предложения.

II. Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректировать недостатки развития. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнения.

При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры», куда включены подвижные и спортивные игры. Включенные в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Гимнастика:

Теоретические сведения: фланг, интервал, дистанция, элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Практический материал

-*Строевые упражнения:* (сдача рапорта; повороты кругом переступанием; ходьба по диагонали и противоходом налево, направо; перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо); смена ног в движении; ходьба по ориентирам.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- *упражнения для развития мышц рук и ног.* Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

- *упражнения для развития мышц шеи:* из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

- *упражнения для развития мышц туловища:* (круговые движения туловища (руки на пояс); отведение ноги назад с подниманием рук вверх; из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево; лежа на животе поочередное поднятие ног, руки вдоль туловища.

- *упражнения для развития кистей рук и пальцев:* исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы; передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног; исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

- *упражнения на дыхание:* полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа; обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

- *упражнения для расслабления мышц:* из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей; при поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч; исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене; потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола; то же для мышц голени и бедра другой ноги.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* (упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- *с гимнастическими палками:* (подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении; перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении; повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью; наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки; приседание с гимнастической палкой в различном положении.

- *с большими обручами:* (приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад

(при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

-с *малыми мячами*: (подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его; удары мяча о пол правой и левой рукой; броски мяча о стену и ловля его после отскока; переменные удары мяча о пол левой и правой рукой; перебрасывание мяча в парах.

-с *набивными мячами (вес 2 кг)*: передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу; подбрасывание мяча вверх и ловля; повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча; приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову; прыжки на двух ногах (мяч у груди).

-*переноска груза и передача предметов*: (передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге; эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м; переноска гимнастической скамейки (2-мя учениками), гимнастического козла (3-мя учениками), гимнастического мата (4-мя учениками).

Лазание и перелазание: лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя; лазанье по гимнастической стенке по диагонали; лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке, с перешагиванием через препятствие на высоте 20—30 см.

Опорный прыжок: Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений: Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты.

Легкая атлетика:

-*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 (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

-*бег*: медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

-*прыжки*: прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

-*метание*: метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя.

Спортивные и подвижные игры:

Коррекционные игры: игры на внимание, развивающие игры, игры, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом («Перебежки с выручкой», «Эстафеты»); игры с прыжками («Удочка»); игры с бросанием, ловлей и метанием («Снайперы», «Точно в цель»);

Пионербол:(изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке; нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры).

Баскетбол: (правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. *Стойка баскетболиста.*

Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку.

Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений», «Салки»).

Игровые упражнения: - с элементами пионербола и волейбола («Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу»)

- с элементами баскетбола («Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему»).

Межпредметные связи:

Математика. Единицы длины: метр, километр. Соотношения между единицами длины: 1 м = 100 см = 1000 мм, 1 км = 1000 м.

Развитие устной речи. Самостоятельный последовательный рассказ о правилах игры, выполненном упражнении. Заучивание наизусть 6—7 речёвок, считалок.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам.

Класс	Виды упражнений				Всего часов
	гимнастика	легкая атлетика	Подвижные и спортивные игры	лыжи	
5	10	22	26	10	68

В целях контроля проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30,60м, прыжкам в длину с разбега и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

III. Календарно - тематическое планирование

По физической культуре

Класс 5

Количество часов по учебному плану: Всего 68 часа в год; в неделю 2 час.

№ урока	№	Тема	Количество часов
Легкая атлетика (11ч)			
1.	1.	Инструктаж по ТБ.Разновидности ходьбы.	1
2.	2.	Ходьба с изменением темпа, с выполнением упражнений.	1
3.	3.	Разновидности бега, низкий старт.	1
4.	4.	Скоростной бег на 30-60 м с высокого старта. Бег из различных исходных положений.	1
5.	5.	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	1
6.	6.	Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 300 м.	1
7.	7.	Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 400 м.	1
8.	8.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.	1
9.	9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1
10.	10.	Метание мяча с места в цель.	1
11.	11.	Метание теннисного мяча на дальность с одного шага.	1
Гимнастика (10ч)			
12.	1.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1
13.	2.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на дыхание, на расслабление мышц.	1
14.	3.	Упражнения для развития мышц рук и укрепления мышц туловища.	1
15.	4.	Комплекс упражнений с предметами.	1
16.	5.	Комплекс упражнений с предметами.	1
17.	6.	Упражнения в лазании и перелазании. Висы.	1
18.	7.	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Упоры.	1
19.	8.	Опорный прыжок в упор присев через козла.	1
20.	9.	Опорный прыжок в упор присев через козла.	1
21.	10.	Упражнения для развития точности движений.	1
Подвижные и спортивные игры (12ч)			
22.	1.	Инструктаж по ТБ. Коррекционные игры.	1
23.	2.	Коррекционные игры.	1
24.	3.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1
25.	4.	Игры с бегом и прыжками.	1
26.	5.	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	1
27.	6.	Правила игры «Пионербол»,расстановка игроков и правила перемещения на площадке.	1
28.	7.	Ловля и передача мяча через сетку.	1
29.	8.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Не дай мяч водящему».	1
30.	9.	Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача. Учебная игра.	1
31.	10.	Нападающий удардвумя руками сверху с двух шагов (трех шагов) в движении. Учебная игра.	1

32.	11.	Боковая подача мяча одной рукой. Учебная игра.	1
33.	12.	Учебная игра «Пионербол». Эстафеты.	1
Лыжная подготовка (10ч)			
34.	1.		1
35.	2.	Попеременный двухшажный ход.	1
36.	3.	Одновременный бесшажный ход.	1
37.	4.	Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60 м).	1
38.	5.	Поворот переступанием в движении.	1
39.	6.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50 м (3-5 повторений за урок), 100-150 м (1-2 раза).	1
40.	7.	Торможение «плугом» и «полуплугом».	1
41.	8.	Передвижение на лыжах 2 – 3 км (за урок).	1
42.	9.	Лыжные эстафеты (по кругу 200—300 м).	1
43.	10.	Игры на лыжах.	1
Баскетбол (14ч)			
44.	1.	Изучение правил игры в баскетбол. Стойка баскетболиста с передвижением вправо, влево, вперед, назад.	1
45.	2.	Ловля передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и с продвижением вперед.	1
46.	3.	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по свистку.	1
47.	4.	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1
48.	5.	Ведение мяча с обводкой препятствий. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
49.	6.	Бросок мяча двумя руками в кольцо. Учебная игра без ведения мяча.	1
50.	7.	Броски мяча по корзине после ведения.	1
51.	8.	Броски мяча по корзине в движении от груди.	1
52.	9.	Подбирание отскочившего от щита мяча.	1
53.	10.	Ускорение на 10-12 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
54.	11.	Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.	1
55.	12.	Сочетание приемов. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
56.	13.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
57.	14.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
Легкая атлетика (11ч)			
58.	1.	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега.	1
59.	2.	Бег широким шагом в коридоре 20-30 см. бег 60 м. Челночный бег.	1
60.	3.	Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Эстафетный бег.	1
61.	4.	Медленный бег до 4 мин.	1
62.	5.	Медленный бег до 5 мин.	1
63.	6.	Прыжки в длину с разбега.	1
64.	7.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание».	1
65.	8.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание».	1
66.	9.	Метание малого мяча в цель.	1
67.	10.	Метание малого мяча на дальность с одного шага.	1
68.	11.	Метание малого мяча на дальность с одного шага.	1
Итого			68 часов