Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании	Заместитель директора по УВР	Директор
ШМО учителей нач.кл.	/Фалалеева Е.П.	/И.С.Паньшина
Руководитель ШМО	«02» июля 2021 г.	Приказ № 69/1-Д
/Лаптева С.И.		от «05» июля 2021 г.
Протокол №6		
от «30» июня 2021 г.		

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 5 класса
с интеллектуальными нарушениями
НА 2021- 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КЛАСС: 5

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю 3 всего за год 102

УЧИТЕЛЬ: ЮЖАКОВ ЯРОСЛАВ АЛЕКСАНДРОВИЧ

Категория: нет

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2010 года), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Примерной программы начального общего образования по физической культуре для образовательных учреждений и программы общеобразовательных учреждений автора Лях. В. И.Физическая культура. 1-4 классы

ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ УЧЕБНИК УЧЕБНИК : Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций/ В.И.Лях – М. «Просвещение», 2013.

с. Южаково

2021

Планируемые результаты изучение учебного предмета

Личностные результаты:

• проявление мотивации при выполнении отдельных видов деятельности на уроке физической культуре;
• желание выполнить задание правильно, в соответствии пошаговой инструкцией учителя;
• умение понимать инструкцию учителя, следовать ей при выполнении учебного задания;
• умение оказать помощь одноклассникам в учебной ситуации; при необходимости попросить о помощи в случае возникновения затруднений в выполнении задания;
• умение корригировать собственную деятельность по выполнению задания в соответствии с замечанием, высказанным учителем, а также с учётом оказанной при необходимости помощи;
• знание правил поведения в спортивном зале;
• элементарные навыки организации собственной деятельности по самостоятельному выполнению задания;
• элементарные представления о здоровом образе жизни.

Предметные результаты представлены двумя уровнями овладения знаниями: минимальным и достаточным:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание программы
5 класс
Всего: 103 часа (3 часа в неделю)

Личная гигиена, закаливание, водные процедуры. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической зарядки.

ГИМНАСТИКА

Построения и перестроения. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятия: фланг, интервал, дистанция. Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Ходьба в обход с поворотами на углах. Смена ног в движении.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основные положения и движения рук, головы, конечностей, туловища. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловищем. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс—повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног и вернуться в исходное положение, с фиксированными положениями головы.

Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс). Выполнение комбинаций из разученных движений с рациональными изменениями положения головы.

Упражнения в парах: попеременное сгибание и разгибание рук с сопротивлением; выведение из равновесия партнера ладонью одной руки (обеими).

Дыхательные упражнения. Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

Упражнения в расслаблении мышц. Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

Упражнения на осанку.

Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове;

повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки.

С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

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 его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за го-лову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом до 2 кг в

колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки, гимнастического мата. Лазанье и перелезание. 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°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазанье по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазанье по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики). Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен 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. Прыжок ноги врозь.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой». Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты.

Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить

учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Основные знания.

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 с речитативом и песней. 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). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Начало бега из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и др.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на отрезках 30—50 см Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом, прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Основные знания.

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНЯТИИ

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром

темпе на отрезках 40—50, 100—150 м (1—2 раза). Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты. Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Остановиться точно».

Основные требования к знаниям, умениям и кавыкам учащихся.

Уметь: 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° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Летучий мяч», «Ловля парами». Линейные эстафеты с бегом и переносом предметов: «Тяни в круг», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

ПИОНЕРБОЛ

Основы знания

Дальнейшее ознакомление с правилами игры, расстановка игроков на площадке, правила перехода играющих.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНЯТИИ

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.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

БАСКЕТБОЛ

Основные знания.

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ

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.

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	дата	
			план	факт
	Легкая атлетика	**12 ч**		
1	Техника безопасности на уроке физкультуры.	1	1нед	
2	Беседа «Человек занимается физкультурой».	1	1нед	
3	Отработка низкого старта.	1	1нед	
4	Отработка низкого старта.	1	2нед	
5	Бег 60 м. Зачет.	1	2нед	
6	Техника метания теннисного мяча.	1	2нед	
7	Техника метания теннисного мяча.	1	3нед	
8	Метание теннисного мяча. Зачет.	1	3нед	
9	Техника прыжков в длину с места.	1	3нед	
10	Техника прыжков в длину с места.	1	4нед	
11	Эстафета 4 по 60 м.	1	4нед	
12	Ходьба различным способом. Бег 500 м.	1	4нед	
	Гимнастика	**15ч**		
13	Строевые упражнения. Повороты. Понятия «фланг», «интервал», «дистанция».	1	5нед	
14	Строевые упражнения. Повороты. Понятия «фланг», «интервал», «дистанция».	1	5нед	

15	Упражнения с гимнастическими палками.	1	5нед	
16	Упражнения гимнастическими палками.	1	6нед	
17	Упражнения с обручами.	1	6нед	
18	Упражнения с обручами.	1	6нед	
19	Упражнения с набивными мячами, малыми мячами.	1	7нед	
20	Упражнения с набивными мячами, малыми мячами.	1	7нед	
21	Упражнения скакалками.	1	7нед	
22	Упражнения скакалками.	1	8нед	
23	Лазание по наклонной гимнастической скамье.	1	8нед	
24	Лазание по наклонной гимнастической скамье.	1	8нед	
25	Лазание по гимнастической стенке.	1	9нед	
26	Лазание по гимнастической стенке.	1	9нед	
27	Ходьба с удержанием груза на голове.	1	9нед	
	Гимнастика	**21ч**		
28	Ходьба с удержанием груза на голове.	1	10нед	
29	Дыхательные упражнения.	1	10нед	
30	Дыхательные упражнения.	1	10нед	
31	Лазание по канату.	1	11нед	
32	Лазание по канату.	1	11нед	
33	Ходьба гимнастическому бревну.	1	11нед	

34	Ходьба гимнастическому бревну.	1	12нед	
35	Упражнение перекладине.	1	12нед	
36	Упражнение перекладине.	1	12нед	
37	Упражнение перекладине.	1	13нед	
38	Опорный прыжок через козла	1	13нед	
	Подвижные игры	**10ч**		
39	Эстафеты.	1	13нед	
40	Правила игры в «Пионербол».	1	14нед	
41	Нападающий удар.	1	14нед	
42	Нападающий удар.	1	14нед	
43	Подача мяча одной рукой.	1	15нед	
44	Подача мяча одной рукой.	1	15нед	
45	«Пионербол». Учебная игра.	1	15нед	
46	«Пионербол». Учебная игра.	1	16нед	
47	«Пионербол». Учебная игра.	1	16нед	
48	«Пионербол». Учебная игра.	1	16нед	
	Лыжная подготовка	**24ч**		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Беседа о лыжниках Республики Коми.	1	17нед	
50	Строевые упражнения.	1	17нед	
51	Совершенствование попеременного хода.	1	17нед	
52	Совершенствование попеременного хода.	1	18нед	

53	Передвижение ступающим шагом.	1	18нед	
54	Передвижение ступающим шагом.	1	18нед	
55	Передвижение ступающим шагом.	1	19нед	
56	Одновременный бесшажный ход.	1	19нед	
57	Спуск в низкой стойке. Подъем «лесенкой»	1	19нед	
58	Одновременный бесшажный ход.	1	20нед	
59	Спуск в низкой стойке. Подъем «лесенкой»	1	20нед	
60	Спуск в низкой стойке. Подъем «лесенкой»	1	20нед	
61	Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1	21нед	
62	Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1	21нед	
63	Передвижение по учебному кругу 1 км.	1	21нед	
64	Передвижение по учебному кругу 1 км.	1	22нед	
65	Передвижение учебному кругу 1 км.	1	22нед	
66	Передвижение учебному кругу 1 км.	1	22нед	
67	Лыжные эстафеты.	1	23нед	
68	Лыжные эстафеты.	1	23нед	
69	Повороты переступанием.	1	23нед	
70	Повороты переступанием.	1	24нед	
71	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки – 1 км, мальчики – 1 км).	1	24нед	

72	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки – 1 км, мальчики – 1 км).	1	24нед	
	Баскетбол	**6 ч**		
73	Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча.	1	25нед	
74	Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча.	1	25нед	
75	Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча.	1	25нед	
76	Баскетбол. Передача мяча в парах на месте.	1	26нед	
77	Баскетбол. Передача мяча в парах на месте.	1	26нед	
78	Баскетбол. Передача мяча в парах на месте.	1	26нед	
79	Баскетбол. Передача мяча в движении.	1	27нед	
80	Баскетбол. Передача мяча в движении.	1	27нед	
81	Баскетбол. Отработка броска в корзину.	1	27нед	
82	Баскетбол. Отработка броска в корзину.	1	28нед	
83	Баскетбол. Отработка броска в корзину.	1	28нед	
84	Баскетбол. Учебная игра.	1	28нед	
85	Баскетбол. Учебная игра.	1	29нед	
86	Баскетбол. Учебная игра.	1	29нед	
87	Баскетбол. Учебная игра.	1	29нед	
	Легкая атлетика	**14ч**		
88	Эстафеты.	1	30нед	
89	Прыжки в высоту.	1	30нед	
90	Прыжки в высоту	1	30нед	
91	Техника метания теннисного мяча.	1	31нед	

92	Метание теннисного мяча. Зачет.	1	31нед	
93	Техника прыжков в длину с места.	**1**	31нед	
94	Прыжки с места. Зачет	1	32нед	
95	Эстафета 4 по 60 м.	1	32нед	
96	Бег 500 м. Общая физическая подготовка.	1	32нед	
97	Бег 500 м. Общая физическая подготовка.	1	33нед	
98	Бег 500 м. Общая физическая подготовка.	1	33нед	
99	Бег 60 м с низкого старта.	1	33нед	
100	Бег 60 м с низкого старта.	1	34нед	
101	Бег 60 м с низкого старта.	1	34нед	
102	Бег 200 м. Зачет.	1	34нед	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Паньшина Ирина Сергеевна

Действителен С 25.02.2021 по 25.02.2022