

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 Г.ИВДЕЛЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
НА ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССА  
(ВАРИАНТ 1)

Разработана  
Волеговой А.А.,  
учителем физической культуры,

г. Ивдель  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

**Цель учебного предмета** – всестороннее развитие 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 обучения:**

- 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, предупреждения проявлений деструктивного поведения в процессе уроков и во внеурочной деятельности;

- воспитание нравственных качеств и свойств личности;

- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие **задачи**:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;

- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы**

#### ***Личностные результаты:***

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

### **Уровни достижения предметных результатов**

#### **Минимальный уровень:**

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

– иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

– практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах; – уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

– знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

– знать правила техники выполнения двигательных действий;

- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Критерии оценки предметных результатов**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку

«удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставится. Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

***Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности:***

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.

– поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

***Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)  
усвоения физических умений, развития физических качеств***

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов в начале учебного года: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
2. *Цель* проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

***Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний  
(тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых  
результатов:***

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.



3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

***Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний  
(тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых  
результатов:***

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы. Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	14

3	Легкая атлетика	26
4	Лыжная подготовка	18
5	Спортивные игры	10
<b>Итого:</b>		<b>68</b>

## СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

### *Знания о физической культуре:*

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры, физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

### *Гимнастика*

1. Строевые упражнения Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

### *2.1 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.

### *2.2 Дыхательные упражнения*

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

### *2.3 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.

### *2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища*

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. 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. Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднятие головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднятие головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения - руки вперед, назад или в стороны - поднятие 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).

### *3. 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. 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. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (прихвате 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 вверх (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 голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников - на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

### **4. Упражнения на гимнастической стенке**

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя: спиной к стенке, держась за: рейку руками на

высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

### **5. Акробатические упражнения (элементы, связки).**

Выполняются только после консультации врача. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

### **6. Простые и смешанные висы и упоры**

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в виси; поднимание прямых ног в виси на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виси лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

### **7. 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 (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

### **8. Лазание и перелезание**

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

### **9. 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. Равновесие на левой

(правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20-30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1-2 ранее изученных упражнения 3-4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

### **10. 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 прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

### **11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. 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. 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 с контролем и без контроля зрения. 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. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

## **Легкая атлетика**

### **1. 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 речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

### **2. Бег**

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

### **3. Прыжки**

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

### **4. Метание**

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

### **Лыжная подготовка (практический материал)**

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой



стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

## **Спортивные и подвижные игры**

### **1. Пионербол**

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

### **2. Баскетбол**

Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

## **Подвижные игры и игровые упражнения**

### **1. Коррекционные**

«Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок».

**2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием**

«Через обруч»; «Прыжки по полоскам»; «Второй лишний»

### **3. С бегом на скорость**

«Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебежки с выручкой»; Эстафеты

### **4. С прыжками в высоту, длину**

«Удочка»; «Веревочка под ногами»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуньи и пятнашки».

### **5. С метанием мяча на дальность и в цель**

«Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель».

## **6. С элементами пионербола и волейбола**

«Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу».

## **7. С элементами баскетбола**

«Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему».

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»  
В 5 КЛАССЕ (ВАРИАНТ 1)**

**Календарно-тематическое планирование  
1 четверть**

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1		
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин. в различном темпе.	1		
3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин.	1		
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40см	1		
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1		
6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1		
7	Техника бега с низкого старта	1		
8	Бег на средние дистанции (150 м)	1		
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1		
10	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками	1		

	у стены и в парах			
11	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1		
12	Техника подачи мяча в пионерболе	1		
13	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1		
14	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	1		
15	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1		
16	Ведение мяча с обводкой препятствий	1		

## 2 четверть

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
2	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1		

3	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1		
4	Значение утренней гимнастики.	1		
5	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1		
6	Упражнения с сопротивлением	1		
7	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1		
8	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1		
9	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1		
10	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1		
11	Расхождение вдвоем поворотом	1		

	при встрече на гимнастической скамейке			
12	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1		
13	Упражнения с гимнастическими палками	1		
14	Упражнения для формирования правильной осанки	1		
15	Упражнения со скакалками	1		
16	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1		

### 3 четверть

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1		
2	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1		
3	Прохождение отрезков на время от 200 до 300м	1		
4	Прохождение отрезков на время от 200 до 300м	1		

5	Одновременный бесшажный ход	1		
6	Одновременный бесшажный ход	1		
7	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1		
8	Поворот махом на месте	1		
9	Поворот махом на месте	1		
10	Одновременный двухшажный ход	1		
11	Одновременный двухшажный ход	1		
12	Повороты переступанием в движении	1		
13	Повороты переступанием в движении	1		
14	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1		
15	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1		
16	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1		
17	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1		
18	Игры на лыжах. Эстафеты.	1		
19	Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание, переход	1		

	планки, приземление.			
20	Прыжок в высоту. Техника выполнения прыжка способом «перешагивания»	1		
21	Прыжок в высоту. Прыжок на результат			
22	Прыжок в высоту. Прыжок на результат			

#### 4 четверть

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Бег на короткую дистанцию	1		
2	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1		
3	Прыжок в длину с полного разбега	1		
4	Прыжок в длину с полного разбега	1		
5	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1		
6	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1		
7	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1		
8	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1		
9	Ходьба на скорость до 5 мин. в	1		



	различном темпе с изменением шага			
10	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1		
11	Эстафета 4*30 м	1		
12	Эстафета 4*30 м	1		
13	Кроссовый бег до 500 м.	1		
14	Подведение итогов.	1		

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### I. Библиотечный фонд:

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых / Пер. с ит.- М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2020
2. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья, Н.И. Дереклеева. - Москва: ВАКО,2019
3. Дружись со спортом и игрой, Г.П. Попова. - Волгоград: Учитель, 2019
4. Коротков И.М. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физической культуры. -М.: Просвещение, 2020
5. Легкая атлетика: организация и проведение однодневных соревнований под ред. Зеличенка В. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2019
6. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. -М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ»», 2020.
7. Подвижные игры 5-10 классы, Ю.П. Патрикеев. - Москва: ВАКО, 2019
8. Справочник учителя физкультуры, П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Волгоград: Учитель, 2019
9. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1). М.: Министерство просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.
10. Черенкова Е.Ф. Зимние праздники и игры для детей. - М.: ИКТЦ «Лада»,2019
11. Школьникова К.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. -

М.: Издательство «Первое сентября», 2020.

II. Интернет-ресурсы:

Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. - Режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

III. Демонстрационные материалы

- методические плакаты
- таблицы физической подготовленности

IV. Технические средства

- телевизор
- магнитофон
- ноутбук

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890643

Владелец Миклина Елена Михайловна

Действителен с 03.10.2023 по 02.10.2024