

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Калининская средняя общеобразовательная школа»

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 8 от 21.06.2018 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ «Калининская СОШ»  
Е.Г. Борщевская  
Пр. № 26 от 21.06.2018 г.



Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для обучающихся с УО  
для 5 класса  
на 2018-2019 учебный год

Разработчик: Балахонова Вера Ивановна  
Учитель физической культуры  
Квалификационная категория I

п. Калининское  
2018 г.

## Требования к уровню подготовки

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

### **Демонстрировать:**

- координационные способности не ниже среднего уровня;

- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

## Содержание учебного предмета.

Объём программы 105 часов 3 часа в неделю.

Программа включает внутри предметный модуль

«Спортивные игры» в объёме 16 часов.

Содержание		
Гимнастика и акробатика	24	<p>физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.</p> <p>Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.</p> <p>Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.</p> <p>В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.</p> <p>Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.</p> <p>Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др</p>

Лёгкая атлетика	<b>33</b>	<p>включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.</p> <p>Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.</p>
Спортивные игры	<b>27</b>	<p>подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.</p> <p>Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.</p> <p>В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.</p>
Плавание	<b>12</b>	<p>позволяют укрепить здоровье детей, сократить количество заболеваний, характерных для всех времен года. Кроме того, плавание включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.</p>
ОФП	<b>9</b>	<p>ОФП позволяет развивать физические умения и навыки учащихся, воспитывает умение самостоятельно выполнять заданные физические упражнения, укрепляет физическую силу всего организма.</p>
<b>Итого:</b>	<b>105</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п	Темы	Количество часов
Лёгкая атлетика (15 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)	1
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	1
6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1
7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
М 8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	1
М 9	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1
М 10	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1
М 11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1
М12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
М13	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1
М14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
М 15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
Гимнастика и акробатика 24ч		
М 16.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1
М 17.2	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1
М18.3	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1
М 19.4	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1
М 20.5	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1
21.6	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1
М22.7	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1
М23.8	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1
М 24.9	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1
25.10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1
26.11	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1
27.12.	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1

28.13.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1
29.14.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
30.15.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
31.16.	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1
32.17.	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1
33.18.	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1
34.19	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1
35.20	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
36.21	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1
37.22	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
38.23	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
39.24	Эстафеты с элементами акробатики	1
Спортивные игры. Волейбол (12 час)		
40.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
41.2	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1
42.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
43.4	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
44.5	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
45.6	Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
46.7	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
47.8	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
48.9	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
49.10	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
50.11	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1
51.12	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1
Плавание 12 часов		
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53.2	Вход в воду. Освоение с водой.	1
54.3	Обучение техники выполнения плавания способом «кроль на груди»	1
55.4	Изучение техники движения ногами «кролем»	1
56.5	Согласование движений рук и ног «кролем» П/И «Ледокол»	1
57.6	Закрепление пройденного материала на предыдущем уроке.	1
58.7	Изучение согласования дыхания а движением ног «кролем»	1
59.8	Плавание при помощи движений рук «кролем» с досочкой.	1
60.9	Плавание при помощи движений рук «кролем».	1
61.10	Изучение техники гребка руками «кролем» П/И «Караси ищутка»	1
62.11	Совершенствование движений рук и ног «кролем»	1
63.12	Приём контрольных нормативов.	1
ОФП – 9 час		
64.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках ОФП.	1
65.2	Физкультурно – оздоровительная деятельность.	1
66.3	Медленный бег .	1
67.4	Спортивная ходьба.	1

68.5	Ходьба с разными заданиями.	1
69.6	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов.	1
70.7	Бег на скорость до 30,60 метров.	1
71.8	Встречная эстафета.	1
72.9	Бег на результат 30, 60 метров.	1
Спортивные игры. Баскетбол. (15 час)		
73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74.2	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
75.3	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
76.4	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1
77.5	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1
78.6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1
79.7	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1
80.8	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
81.9	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
82.10	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1
83.11	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1
84.12	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1
85.13	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
86.14	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
87.15	Учебная игра	1
Легкая атлетика 18 часов		
88.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
89.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91.4	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1
92.5	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1
93.6	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1
94.7	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1
95.8	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места	1
96.9	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1
97.10	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1
98.11	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1
99.12	Бег 60 м	1
100.13	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1
101.14	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
102.15	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
103.16	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут	1
104.17	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.	1
105.18	Спортивные игры. Подведение итогов за год	1