

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВО-ЯМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ АДМИРАЛА
Ф.С. ОКТЯБРЬСКОГО»

Рассмотрено на
заседании ППк
МБОУ «Ново-Ямская СОШ»
29.08.2024 года

«Согласовано» заместитель
директора по УР МБОУ
«Ново-Ямская СОШ»:



«Утверждено»
приказ
МБОУ «Ново-Ямская СОШ»:
№134 от 30.08.2024г.

Адаптированная рабочая программа
основного общего образования
в коррекционной школе VIII вида
по физической культуре
5 специального (коррекционного) класса

Учитель Чистякова С.В.

2024г.

Пояснительная записка.

Программа предназначена для индивидуального обучения.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы: В 2 сб./ Под ред. Воронковой В.В.. – М.: Владос, «Просвещение», 2010г. и учебного плана школы .

Обучающийся получает только теоретические знания по всем разделам программы исходя из состояния физического здоровья .

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Программа ориентирована на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретические сведения по физкультуре;
- развитие чувств темпа и ритма, координации движения;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества познавательных и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы:

Для 5-9 классов:

- гимнастика,
- акробатика (элементы),
- лёгкая атлетика,
- лыжная подготовка,
- игры - подвижные и спортивные.

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

Учащиеся по состоянию здоровья, отнесённые к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

В 5-9 классах проводятся проверочные испытания по следующим видам упражнений: бег 30-60м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой); метание на дальность, бросок набивного мяча из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно – гигиенических требований.

2. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Программа рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю. Из 68 часов: 34 час- очное обучение , 34 часа- самостоятельное.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

5 класс (68 часов)

1. Основы знаний.

Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика (14 часов)

2. 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).

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- а) **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.
- б) **Дыхательные упражнения.** Полное углублённое дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.
- в) **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.
- г) **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. Переход из упора присев в упор лёжа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лёжа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лёжа 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).

4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

- а) **С гимнастическими палками.** Подбрасывание и ловля палки в вертикальном и горизонтальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движениями рук вперед с палкой, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.
- б) **С большими обручами.** Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание с одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

- в) **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.
- г) **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, мяч на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).
- д) **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 неё.

5. 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.

6. 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.

7. Простые и смешанные висы и упоры.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лёжа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

8. Переноска грузов 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).

9. Танцевальные упражнения.

Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

10. 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 стенке под углом 45 градусов. 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 приёма до 3м (девочки), 4м (мальчики).

11. 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 (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.

12. 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.

13. 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. 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 с приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 сек. 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.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Правила поведения при поведении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- Приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!».

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», 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 препятствий;
- Выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Лёгкая атлетика (27 часов).

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 минут. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого 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 произвольном. 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.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Фазы прыжка в длину с разбега;

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять разновидности ходьбы;
- Пробегать в медленном темпе 4 минуты, бегать на время 60 м;
- Выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.

Лыжная подготовка (12 часов).

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.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Как бежать по прямой и по повороту.

Учащиеся должны уметь:

- Координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м; бежать на коньках в быстром темпе до 100м.

Подвижные и спортивные игры (10 часов).

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.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

Учащиеся должны уметь:

- Подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

Баскетбол.

Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижение 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.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

Учащиеся должны уметь:

- Вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

Подвижные игры.

- а) Подвижные игры: «Вызов», «Карусель», «Пустое место», «Лишний игрок».
- б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний».
- в) С бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой»; Эстафеты.
- г) С прыжками высоту, в длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки».

- д) С метанием мяча на дальность: «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель».
- е) С элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу».
- ж) С элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему».
- з) Игры на снегу: «Снайперы», «Охотники», «Догони», «Кто дальше?».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы: (под ред. Воронковой В.В.) Просвещение, 2009г
- 2. Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.
- 3. И.М Бутин «Физкультура в начальных классах» Владос-Пресс, 2001г.
- 1. «Мой друг – физкультура» Учебник для 1-4 классов. Лях В.И. 10-е издание. Изд-во «Просвещение», 2010г.

**Календарно-тематическое планирование
5 класс**

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов
1 четверть (18\9\9ч.)		
1.	Техника безопасности на уроке. Теоретические сведения легкой атлетике.	1 оч
2.	Разучивание комплекса ОРУ. Медленный бег в равномерном темпе.	1 заоч
3.	Бег с низкого старта с пробегом 30 м.	1 оч
4.	Бег с высокого старта. Многоскоки (8 прыжков).	1з
5.	Бег на скорость 60 м.	1 о
6.	Бег с преодолением препятствий высота (до 50см).	1з
7.	Челночный бег (4+9)	1 о
8.	Бег по пересеченной местности.	1з
9.	Кроссовая подготовка.	1 оч
10.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1з
11.	Метание малого мяча на дальность.	1 о
12.	Метание мяча в движущую цель.	1з
13.	Толкание набивного мяча с места (1 кг).	1 о
14.	Прыжки в длину с места.	1з
15-16.	Прыжки в длину с разбега.	2 о\з
17-18.	Упр. На брюшной пресс. Силовые упражнения (подтягивание мальчики, отжимание девочки). Прыжки со скакалкой (30 сек и 1 мин).	2 о\з
2 четверть (16\8\8ч.)		
19	Техника безопасности на уроках гимнастики . Теоретические сведения о гимнастике. Личная гигиена.	1 оч
20-21	Комплекс упр. утренней гимнастики, упражнения с гимнастическими палками.	2 з\о
22	Комбинация со скакалкой и обручем .	1з
23	Лазание по наклонной скамейке.	1о
24	Висы на канате . Лазание по канату.	1з
25	Перелазание, подлезания под препятствия .	1 о
26	Упр. в равновесии (гимнастическая скамейка)	1з
27	Лазание по гимнастической скамейке.	1о
28	Опорный прыжок в упоре на «козла» с соскоком.	1з
29	Упражнение на низкой перекладине .	1 о
30	Акробатические упр (кувырки, перекаты).	1з
31	Акробатика «березка, мостик»	1о
32	Силовые упр. (подтягивание и отжимание)	1з
33	Бег по «кочкам». Игры по выбору.	1 о
34	Прыжки со скакалкой (1 мин - 30 сек).	1з
3 четверть (19\10\9 часов)		
35	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Теоретические сведения .	1о
36	Построение в колонны, шеренги, повороты на месте.	1з
37	Обучение двухшажному попеременному ходу.	1 о
38	Одновременный бесшажный ход.	1з
39	Спуск с горки в низкой стойке.	1о
40	Торможение «полуплугом» подъем лесенкой.	1з

41	Торможение «плугом». Подъем «елочкой»	1 о
42	Повторное передвижение в быстром темпе 40-50 м.	1з
43	Прохождение изученными способами (1 км - девочки, 1,5 км. - мальчики)	1о
44	Лыжная эстафета	1з
45	Игры на лыжах на «биатлон» .	1о
46	Кроссовая подготовка - 2 км.	1з
47	Спуск с небольшой горки в средней, стойке.	1о
48	Торможение «падением».	1з
49	Игра «Взятие снежного городка».	1 о
50	Игра «Кто быстрее к флагу».	1з
51	Снежная эстафета.	1о
52	Подвижные игры с мячом на снегу.	1з
53	Игры на снегу.	1 о
4 четверть (15 \7\8часов)		
54	Техника безопасности на уроках Пионербол. Правила игры.	1з
55	Элементы волейбола .Передача мяча в парах.	1о
56	Прием мяча с верху. Подавание двумя руками с низу.	1з
57	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1 о
58	Спринтерский бег 40-50 м.	1з
59	Многоскоки (8 прыжков).	1о
60	Челночный бег 4+9.	1з
61	Прыжки в длину с места.	1 о
62	Прыжки в длину с разбега с\б согнув ноги.	1з
63	Кроссовая подготовка (6 мин).	1о
64	Бег по пересеченной местности.	1з
65	Силовая упр. (подтягивание, отжимание).	1 о
66	Бег «змейкой» и « в лабиринте».	1з
67	Метание малого мяча на дальность.	1о
68	Метание малого мяча в цель (6 м).	1з