

Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа- интернат I-II вида»

«УТВЕРЖДАЮ» _____

Директор «СКОШИ I-II вида»

Н.В. Норбоева

01.09.2021 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5 КЛАСС спец (вариант 2.3)

СОСТАВИЛА: Голофаева Ю. Ю.

учитель начальных классов

г. Улан-Удэ

2021 г

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Знать правила поведения на уроках физической культуры и во время игр; правая и левая сторона, верх, низ; ходьба, бег, прыжки, метание; ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять задания по словесной инструкции учителя, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме; чередовать бег с ходьбой; подпрыгивать на одной и на двух ногах; - метать мячи одной рукой с места; мягко приземляться при прыжках.

Основное содержание учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2. Гимнастика. Основная стойка.

3. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».

4. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

6. Элементы акробатических упражнений. Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

7. Лазанье. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

8. Висы. Упор в положении присев и лежа на матах.

9. Равновесие. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте в движении.

10. Ходьба. Ходьба по заданному направлению в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

11. Бег. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м – бег, 15 м – ходьба).

12. Прыжки. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

13. Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой.

14. Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 3 минут, чередование бега и ходьбы

15. Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений). Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

16. Игры.

Коррекционные игры: «Быстро по местам»

Подвижные игры «Запомни свое место», «Кот и мыши», «Мяч соседу», «Выжигалы»

Игры на развитие внимания и памяти «Все ли на месте?».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «У ребят порядок строгий» (игра с барабаном), «Мяч среднему», «Поезд»

Игры с бегом и прыжками: «Конники спортсмены», «Салки простые», «Прыжки по полоскам», «Прыжки через скамейку».

Игры с прыжками с высоты «Лиса и куры»

Игры с прыжками в высоту с прямого разбега «Зайцы», «Сторож», «Жучка»

Игра с прыжками в длину «Волк во рву»

Игры с метанием на дальность и в цель «Кто дальше бросит?», «Метко в цель»

Игры с элементами равновесия, лазанья и перелазания «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей», «Звездочки», «Уступи дорогу»

Физическая культура, 1 четверть (3 часа в неделю)

№	Содержание программы	Кол-во часов	Сроки	Предметные результаты	Речевой материал	БУД
1	Ходьба и бег	3		Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Запомни свое место». Развитие скоростных качеств	Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Познавательные БУД: - входить и выходить из спортивного зала со звонком; - ориентироваться в пространстве
2	Построение и перестроение	3		Построение парами, передвижение парами с соблюдением равенства, перестроение из колонны по одному в круг в движении за учителем, движение в колонне с изменением направления по ориентирам. Подвижная игра «Кот и мыши».	Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».	спортивного зала, спортивной площадки; - пользоваться спортивным инвентарем; - выполнять команды и указания учителя;
3	Бег с ускорением.	3		Разновидности ходьбы. Бег с уско-	Различать и выполнять	

				рением. Бег 30 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Выжигалы»	строевые команды. Беговая подготовка. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	- понимать команды учителя и отвечать на простейшие вопросы. Коммуникативные БУД: - взаимодействовать с одноклассниками в командных, спортивных играх;
4	Игра на развитие внимания и памяти «Все ли на месте?».	2		Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра.	-выполнять команды и указания учителя; Регулятивные БУД: - принимать цели и произвольно включаться в деятельность, работать в команде; - активно использовать речевые средства (устно-дактильную форму речи, элементарные жесты)
5	Прыжки Прыжки на одной ноге, на двух ногах	2		Различать и выполнять строевые команды. Прыжковая подготовка. Проявлять качества силы, быстроты и координации, гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед, назад, вправо, влево и на одной ноге. ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам»	для решения проблем общения и взаимодействия в спортзале и на спортивной площадке. Личностные БУД: -владение навыками коммуникации и коллек-
6	Прыжки с продвижением вперед.	2		Различать и выполнять строевые команды. Прыжковая подготовка. Проявлять качества силы, быстроты и координации, гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Прыжки через скамейку».	
7	Прыжок в длину с места	3		Различать и выполнять строевые команды. Прыжковая подготовка. Проявлять качества силы, быстроты и координации, гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Волк во рву»	
8	Бросок малого мяча Метание малого мяча	3		Метание малого мяча. Осваивать технику метания малого	Метание малого мяча из положения стоя грудью в	

	из положения стоя грудью в направлении метания.			мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	направления метания. Подвижная игра «Кто дальше бросит?», ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	тивного действия в команде; -развитие положительных свойств и качеств личности в ходе занятий физкультурой.
9	Равномерный бег на 500 метров с переходом на ходьбу	4		Понятие скорость бега. Различать и выполнять строевые команды. Беговая подготовка. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Выжигалы». ОРУ. Развитие выносливости.	
10	Медленный бег в сочетании с ходьбой	3		Понятие скорость бега. Различать и выполнять строевые команды. Беговая подготовка. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение. Подвижная игра «Мяч соседу», ОРУ. Развитие выносливости.	

Физическая культура. 2 четверть (3 часа в неделю)

№	Содержание программы	Кол-во часов	Сроки	Предметные результаты	Речевой материал	БУД
1	Равновесие. Строевые упражнения Перестроение по звонкам	3		Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Понятие равновесия. Различать и выполнять строевые команды. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Познавательные БУД: - входить и выходить из спортивного зала со звонком; - ориентироваться в пространстве спортивного зала, спортивной площадки; - пользоваться спортивным инвентарем;

2	Повороты направо, налево. Перестроение по звеньям	3		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Понятия: направо, направо, прямо, стой. Различать и выполнять строевые команды. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	- выполнять команды и указания учителя; - понимать команды учителя и отвечать на простейшие вопросы. Коммуникативные БУД: - взаимодействовать с одноклассниками в командных, спортивных играх; - выполнять команды и указания учителя;
3	Ходьба по гимнастической скамейке.	2		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Понятия: гимнастическая скамейка. Различать и выполнять строевые команды. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Регулятивные БУД: - принимать цели и произвольно включаться в деятельность, работать в команде; - активно использовать речевые средства (устно-дактильную форму речи, элементарные жесты) для решения проблем общения и взаимодействия в спортзале и на спортивной площадке.
4	Перелезание через горку матов.	2		Ползание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Понятия: матматы, перелезание. Различать и выполнять строевые команды. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Личностные БУД: - владение навыками коммуникации и коллективного действия в команде;
5	Прыжок в длину с места	3		Различать и выполнять строевые команды. Прыжковая подготовка. Проявлять качества силы, быстроты и координации	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	- развитие положительных свойств и качеств личности в команде;

				динации, гибкости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	ходе занятий физкультурой.
6	Бросок малого мяча Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.	2		Метание малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	
7	Бег по пересеченной местности Равномерный бег	3		Понятие скорость бега. Различать и выполнять строевые команды. Беговая подготовка. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	
8	Медленный бег в сочетании с ходьбой	3		Понятие скорость бега. Различать и выполнять строевые команды. Беговая подготовка. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	