

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Место предмета в учебном плане учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, при трехразовых занятиях в неделю.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цели и задачи. Учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания являются:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
 - развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
 - формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
 - развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры
- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

Обще учебные умения, навыки и способы деятельности. Программа предусматривает формирование у обучающихся обще учебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
 - коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
 - комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание курса:

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- переноска груза и передача предметов;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

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. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

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).

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".

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.

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; по ворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступая щим 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 темпа 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.

Подвижные и спортивные игры.

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.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами по ведению 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:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами баскетбола.

Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- фазы прыжка в длину с разбега;
- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
- правила игры в баскетбол.

Обучающиеся 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 препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;

- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м. прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;
- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м;
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол. демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта	9,8	10,3
Силовые	Поднимание туловища лежа на спине руками: ОИ, кол-во раз	-	18
	Подтягивание на высокой перекладине, >аз	7	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
К выносливости	Бег 1500 м, мин. с	7,50	8,20
К координации	Челночный бег 3 по 10 м, с	7,7	8,5
	Последовательное выполнение пяти упражнений, сек.	12,0	15,5
	Броски малого мяча в стандартную корзину, м.	12,0	10,0

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 класса.

№ п/п	Программный материал	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Спортивные игры 38	
3	Лыжная подготовка	21
4	Гимнастика	15
5	Легкая атлетика	28
6	ОРУ и ОФП	В содержании соответствующих разделов программы
	Итого	102

Учебно-методические средства обучения Литература:

Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002..

Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. - М.: НЦ ЭНАС, 2002

Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). - М.: Просвещение, 2002. Лях В.П., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.

Учебник по физической культуре для учащихся 5-7 классов. Под редакцией М.Я. Виленского. Москва «Просвещение» 2002г.

Тематическое планирование

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Материалы, пособия
<i>Раздел 1: Легкая атлетика -16 ч</i>				
1.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике низкого старта. Кроссовая подготовка.	1		
2.	Совершенствование техники низкого старта и старта с опорой на одну руку. Кроссовая подготовка.	2		
3.	Кроссовая подготовка. Совершенствование техники стартов. Строевые упражнения.	1		
4.	Прыжки в длину-контроль. Кроссовая подготовка Совершенствование техники старта.	2		
5.	КДП-ЗОм. Кроссовая подготовка. Строевые упражнения.	1		
6.	Кроссовая подготовка. Строевые упражнения.	1		
7.	Бег 60м на результат. Строевые упражнения.	2		
8.	Кроссовая подготовка-10мин. Силовая подготовка.	2		
9.	Преодоление полосы препятствий. Строевые упражнения.	1		
10.	Бег на результат 300-500м.	2		
11.	Преодоление полосы препятствий.	1		
<i>Раздел 2: Гимнастика -15ч</i>				
1.	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед Комплекс ОРУ.	1		
2.	Совершенствование кувырков вперед, назад	1		
3.	Учет по кувыркам. Строевые упражнения.	1		
4.	Вис на перекладине. Строевые упражнения	1		
5.	Вис на перекладине. ОРУ. Развитие гибкости.	1		
6.	Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Развитие гибкости.	1		
7.	Обучение опорному прыжку. ОРУ.	1		
8.	Совершенствование опорною прыжка. ОРУ.	2		
9.	Развитие гибкости. Строевые упражнения.	1		
10.	Силовая подготовка. Развитие гибкости - наклон вперед.	2		
11.	Подтягивание, отжимание. Прыжки со скакалкой. Строевые упражнения.	1		
12.	Силовая подготовка. Развитие гибкости.	1		
13.	Учет по силовой подготовке подтягивание. Игры на внимание.	1		
<i>Раздел 3: Баскетбол - 8 ч</i>				
1.	Инструктаж по ТБ. Обучение ловле и передачи мяча со сменой мест.	1		
2.	Обучение броскам мяча по кольцу после ведения. Совершенствование передач мяча.	1		
3.	Совершенствование бросков мяча по кольцу после ведения.	1		
4.	Обучение передач мяча в движении. Совершенствование бросков по кольцу после ведения.	1		
5.	Совершенствование передач мяча в движении.	1		

13.	Совершенствование бросков после ведения. Силовая подготовка.	1		
14.	Совершенствование изученных элементов игры. Строевые упражнения. Правила игры.	1		
15.	Броски мяча по кольцу после ведения и с места с различных точек. Правила игры.	1		
16.	Совершенствование передач мяча. Учебная игра.	1		
17.	Силовая подготовка-подтягивание, отжимание. Строевые упражнения.	1		
18.	КУ - броски и ловля мяча. Строевые упражнения.	1		
19.	Учет по силовой подготовке. Строевые упражнения.	1		
20.	Совершенствование элементов баскетбола. Строевые упражнения.	1		
21.	Строевые упражнения. Скоростно-силовая подготовка.	1		
22.	Совершенствование передач мяча со сменой мест. Силовая подготовка.	1		
23.	Совершенствование передач мяча в движении. Эстафеты баскетболистов. Скоростно-силовая подготовка.	1		
24.	Совершенствование бросков мяча по кольцу после ведения. Скоростно-силовая подготовка.	1		
25.	Совершенствование элементов баскетбола. Игра на внимание.	1		
26.	Упражнения на развитие внимания. Строевые упражнения.	1		

Раздел 6: Легкая атлетика. - 13 ч

1.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	$\frac{n}{j}$		
2.	Бег 60 м на результат.	1		
"> 3.	Обучение прыжку в длину с разбега.	1		
4.	Обучение метанию малого мяча на дальность. Совершенствование прыжков в длину с разбега.	1		
5.	Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Медленный бег 6 минут.	1		
6.	Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Медленный бег 7 минут.	1		
7.	Прыжки в длину с разбега на результат. Медленный бег 6 минут.	1		
8.	Метание малого мяча на результат. Медленный бег 6 минут.	1		
9.	Кроссовый бег на результат.	2		
10.	Итоговый урок	1		

6.	Совершенствование бросков по кольцу после ведения.	1		
7.	Совершенствование бросков по кольцу и передач мяча в движении.	1		
8.	Совершенствование бросков и передач мяча.	1		
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка - 24 ч</i>				
1.	Инструктаж по ТБ. Обучение одновременно-одношажному ходу	1		
	Обучение одновременно бесшажному ходу. Совершенствование ранее изученных ходов. Дистанция 1 км.	1		
3.	Совершенствование изученных лыжных ходов. Дистанция до 1 км.	1		
4.	Учет попеременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км.	1		
5.	Учет одновременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км.			
6.	Учет одновременного бесшажного хода. Обучение подъему в гору скользящим шагом.	1		
7.	Обучение повороту плугом на спуске. Совершенствование торможения плугом.	1		
В,	Совершенствование подъема скользящим шагом и поворота плугом. Дистанция до 2 км.	1		
9.	Совершенствование подъема скользящим шагом, торможения и поворота плугом. Дистанция до 2 км.	1		
10.	Учет подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование поворота плугом на спуске. Дистанция до 2 км.	1		
11.	Учет торможения плугом. Совершенствование поворотов.	1		
12.	Учет поворотов плугом на спуске. Дистанция до 2 км.	1		
13.	Совершенствование спусков со склона в основной стойке. Дистанция до 2 км.	1		
14.	Учет спуска со склона в основной стойке. Дистанция до 2 км.	1		
15.	Прохождение дистанции 3 км с ускорениями по 100м на каждом круге.	1		
16.	Совершенствование поворотов и торможений плугом. Дистанция до 3 км.	1		
17.	Спуски и подъемы. Дистанция до 3 км. Совершенствование изученных лыжных ходов.	1		
18.	Торможения и повороты на спусках со склонов. Прохождение дистанции до 3 км изученными ходами.	1		
19.	Спуски с торможением. Дистанция до 2 км.			
20.	Дистанция до 2 км.	1		
21.	Лыжные гонки на 1 км (д) и 2 км (м).	1		
22.	Лыжные гонки на 1.2 км.	1		
<i>Раздел 5: Баскетбол.. - 26 ч</i>				
1.	Инструктаж по ТБ. Повторение передач мяча со сменой мест в тройках.	1		
2.	Повторение бросков мяча по кольцу после ведения. Строевые упражнения.	1		
л	Совершенствование передач и бросков мяча по кольцу. ОРУ.	1		
4.	Повторение ведения мяча. Строевые упражнения.	1		
5.	Повторение передач мяча в движении.	1		
6.	Совершенствование ведения и передач мяча в движении.	1		
7.	Повторение ловли и передач мяча.	1		
8.	Совершенствование передач мяча со сменой месг.	1		
9.	Совершенствование ведения и передач мяча.	1		
10.	Серии прыжков со скакалкой. Совершенствование ведения и передач мяча.	1		
11.	Серии прыжков. Обучение броску после ведения.	1		
12.	Совершенствование бросков по кольцу после ведения. Строевые упражнения.	1		

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Зимняцкая средняя общеобразовательная школа
Серафимовичского района Волгоградской области

Утверждаю. Директор МКОУ
Зимняцкой СОШ

_____ Е.Н. Агапцова
«» 2023 г.

Рабочая программа

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 5 класс

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), АООП образовании обучающихся с умственной отсталостью и учебного плана для детей с УО на 2023-2024 учебный год.

Рассмотрено. Одобрено.

Протокол заседания 'ТГ естественно- Математического цикла № /

от^^^ 2023 г. Рук.ТГ^—Блинова Г.А.