

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»**

**Рассмотрено на заседании
ШМО учителей
предметников
протокол № 1
от 27.08.2021 года**

**Согласовано на заседании
методического совета школы
протокол № 1
от 30.08.2021 года**

**Утверждено приказом
директора школы
№ 185/1-ОД
от 31.08.2021 года**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
для 5 класса**

Кривых С.В.
(ФИО учителя)

на 2021 – 2022 учебный год

**с. Викулово
2021 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предназначена для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 5-ем классе для детей с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), составлена на основе требований к личностным и предметным результатам освоения АООП обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии 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, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) 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, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Срок реализации

настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа состоит из разделов: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры».

В разделе «Гимнастика» кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты)

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной

сферы обучающихся. Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

Место учебного предмета в учебном плане.

На реализацию программы по физической культуре в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 99 часов (3 часа в неделю).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Планируемые предметные результаты предусматривают овладение физическими знаниями и умениями и представлены дифференцированно по двум уровням: достаточному и минимальному.

Минимальный уровень

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
- комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под

руководством учителя);

- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета.

Учебным планом по физической культуре в 5 классе предусмотрено изучение следующих разделов.

Раздел «Легкая атлетика».

Включает ходьбу, бег, прыжки, метание

Учащиеся должны знать:

фазы прыжка в длину с разбега. Учащиеся

должны уметь:

выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60м;

выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

прыгать в высоту способом «перешагивание».

Раздел «Гимнастика» .

Включает построение и перестроение, выполнение команд, упражнения на равновесие.

Учащиеся должны знать:

правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены посезанятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд:

«Налево!», «Направо!»

Учащиеся должны уметь:

выполнять команды «Налево!», «Направо!», «Кругом!»; соблюдать интервал; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие; лазать по канату произвольным способом.

Раздел «Спортивные и подвижные игры» - 30 часов:

пионербол,

баскетбол.

Пионербол: ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на уроке при обучении баскетболу. Передвижение влево, вправо, вперед, назад с мячом и без мяча. Ведение мяча

на месте и в движении.

Учащиеся должны знать:

Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. Правила игры в баскетбол.

Учащиеся должны уметь:

подавать боковую подачу; разыгрывать мяч на три паса. Вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

Раздел «Лыжная подготовка» .

Поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим шагом и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе до 1 км;

Учащиеся должны знать:

как бежать по прямой и по повороту. Учащиеся должны уметь:

Координировать движения рук и ног при беге по повороту

Тематическое планирование.

№п/п	Тема урока.	Основные виды деятельности обучающихся
1	Медленный бег 3 мин. Прыжок в длину с места.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности
2	Медленный бег до 4 мин. Высокий старт 60м.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности
3	Медленный бег до 4 мин. Высокий старт 60м.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
4	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
5	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
6	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега	Проявлять качества силы, быстроты,

		выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
7	Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Кроссовый бег.	Осваивать технику прыжковых упражнений
8	Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Кроссовый бег	Осваивать технику прыжковых упражнений
9	Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Кроссовый бег	Осваивать технику прыжковых упражнений
10	Кроссовый бег 500м. Прыжок в длину с разбега.	Осваивать технику прыжковых упражнений
11	Кроссовый бег 500м. Прыжок в длину с разбега	Осваивать технику прыжковых упражнений
12	Перестроение из одной шеренги в две. Баскетбол, правила игры.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
13	Перестроение из одной шеренги в две. Баскетбол, правила игры, стойка баскетболиста.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
14	Перестроение из одной шеренги в две. Баскетбол учебная игра.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
15	Выполнение команд. Повороты кругом на месте. Баскетбол учебная игра.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
16	Выполнение команд. Повороты кругом на месте. Баскетбол: стойка игрока.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
17	Выполнение команд. Повороты кругом на месте. Баскетбол: стойка игрока.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении

18	Ведение мяча в движении. Броски мяча по корзине. Учебная игра в баскетбол. Учебная игра.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
19	Ведение мяча в движении. Броски мяча по корзине. Учебная игра в баскетбол. Учебная игра.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
20	Ведение мяча в движении. Броски мяча по корзине. Учебная игра	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.
21	Учебная игра в баскетбол. Контрольные и тестовые упражнения.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.
22	Учебная игра в баскетбол.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.
23	Учебная игра в баскетбол.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.
24	Учебная игра в баскетбол. Игра "Мяч ловцу" Игра «Снайперы» ТБ на рабочем месте.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.
25	Учебная игра в баскетбол.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.
26	Ведение мяча. Учебная игра.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.
27	Упражнения без предмета. Вис и раскачивание на канате . ТБ на уроке гимнастики.	Проявлять качества силы и координации при выполнении
28	Упражнения без предмета. Вис и раскачивание на канате . ТБ на уроке гимнастики.	Проявлять качества силы и координации при выполнении
29	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках с перекатом назад .Лазанье по канату.	Осваивать технические действия
30	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках с перекатом назад. Лазанье по канату.	Осваивать технические действия
31	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках с перекатом назад. Лазанье по канату.	Осваивать технические

		действия
32	Комбинация из кувырков. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на бревне.	Осваивать технические действия
33	Комбинация из кувырков. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на бревне.	Осваивать технические действия
34	Комбинация из кувырков. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на бревне.	Осваивать технические действия
35	Опорный прыжок в упор присев на козла. Соскок с поворотом.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
36	Опорный прыжок в упор присев на козла. Соскок с поворотом	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
37	Опорный прыжок через козла с поворотом на 90 градусов.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
38	Опорный прыжок через козла с поворотом на 90 градусов	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
39	Прыжок ноги врозь через козла. Ходьба по гимнастическому бревну. Танцевальная комбинация.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
40	Прыжок ноги врозь через козла. Ходьба по гимнастическому бревну. Танцевальная комбинация.	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения
41	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Строевая подготовка	ТБ на рабочем месте. Осваивать

		универсальные умения
42	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Строевая подготовка	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения
43	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повороты направо, налево.	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения
44	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повороты направо, налево	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения
45	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повороты направо, налево	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения.
46	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра в баскетбол. Зачетный урок.	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения.
47	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра в баскетбол.	Осваивать технические действия
48	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. ТБ на уроках лыжной подготовки.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
48	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
50	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
51	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
52	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъем "лесенкой".	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на

		лыжах.
53	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъем "лесенкой".	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах.
54	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъем "лесенкой".	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
55	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъем "лесенкой".	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
56	Подъем «елочкой», «лесенкой».	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
57	Подъем «елочкой», «лесенкой».	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
58	Передвижение на лыжах по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
59	Спуск с пологих склонов.Передвижение по учебной лыжне.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
60	Спуск с пологих склонов.Передвижение по учебной лыжне	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
61	Спуск с пологих склонов.Передвижение по учебной лыжне	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
62	Спуск с пологих склонов.Передвижение по учебной лыжне	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
63	Передвижение на лыжах до 1,5км. Спуск и	Моделировать технику

	подъем.	базовых способов передвижения на лыжах
64	Передвижение на лыжах до 1,5км. Спуск и подъем	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
65	Передвижение на лыжах до 1,5км. Спуск и подъем	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
66	Передвижение на лыжах до 1,5км. Спуск и подъем	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
67	Подъем «лесенкой» на склон. Торможение "плугом"	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
68	Подъем «лесенкой» на склон. Торможение "плугом"	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
69	Подъем «лесенкой» на склон. Торможение "плугом"	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
70	Подъем «лесенкой» на склон. Торможение "плугом"	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
71	Передвижение на скорость на отрезке 100м.Подъем "лесенкой". Передвижение на лыжах.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции .
72	Передвижение на скорость на отрезке 100м.Подъем "лесенкой". Передвижение на лыжах	Осваивать технические действия из спортивных игр.
73	Передвижение на скорость на отрезке 100м.Подъем "лесенкой". Передвижение на лыжах	Осваивать технические действия из спортивных игр.
74	Передвижение на скорость на отрезке 100м.Подъем "лесенкой". Передвижение на лыжах	Осваивать технические действия

		из спортивных игр.
75	Передвижение на скорость на отрезке 100м. Подъем "лесенкой". Передвижение на лыжах	Осваивать технические действия из спортивных игр.
76	Пионербол, правила перехода играющих. Построение и перестроение	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения
77	Пионербол, правила перехода играющих. Построение и перестроение. Зачетный урок.	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения
78	Пионербол боковая ,подача. Строевая подготовка.	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения
79	Пионербол боковая ,подача. Строевая подготовка.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
80	Пионербол боковая ,подача. Строевая подготовка.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
81	Учебная игра в пионербол: боковая подача. Учебная игра.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
82	Учебная игра в пионербол: боковая подача. Учебная игра	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
83	Учебная игра в пионербол: боковая подача.	Проявлять качества

		силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
84	Учебная игра в пионербол. Строевая подготовка.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
85	Учебная игра в пионербол. Строевая подготовка.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
86	Учебная игра в пионербол. Строевая подготовка.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
87	Медленный бег 4 мин. Метание мяча .Толкание набивного мяча.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
88	Медленный бег 4 мин. Метание мяча. Толкание набивного мяча.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
89	Медленный бег 4 мин. Метание мяча. Толкание набивного мяча	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых

		упражнений
90	Эстафетный бег. Высокий и низкий старт. Прыжок в длину с разбега.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
91	Эстафетный бег. Высокий и низкий старт. Прыжок в длину с разбега.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
92	Эстафетный бег. Высокий и низкий старт. Прыжок в длину с разбега.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
93	Эстафетный бег. Высокий и низкий старт. Прыжок в длину с разбега.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
94	Прыжок в длину с разбега. Бег 30м.Игра "Челнок". Зачетный урок.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
95	Прыжок в длину с разбега. Бег 30м.Игра "Челнок".	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
96	Прыжок в длину с разбега. Бег 30м.Игра "Челнок".	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
97	Прыжок в длину с разбега. Бег 30м.Игра "Челнок".	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых

		упражнений.
98	Подвижные игры с бегом. Игра "лапта"	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
99	Подвижные игры с бегом. Игра "лапта"	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Технические средства обучения.

1. Компьютер.
2. Мультимедиапроектор.

Учебно-практическое оборудование.

1. Мячи детские резиновые.
2. Набивные мячи.
3. Обручи.
4. Гимнастические палки.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Рулетка измерительная
9. Волейбольные мячи.
10. Баскетбольные мячи..
11. Лыжи.

Информационно-образовательные ресурсы.

1. Дидактический демонстрационный материал.
2. Электронные учебные издания.
3. Тематические мультимедийные презентации.
4. Интернет – ресурсы.

Учебно-методический комплекс.

1. 1.Программа В.В. Воронковой Русский язык / Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 класс - под ред. В.В.Воронковой. - Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации. - М."Просвещение», 2008.
2. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014