

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

**Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей физической
культуры и ОБЖ
/протокол № 1
от 27.08.2021 года**

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

**Утверждено
приказом
№185/1- ОД
ОТ 31.08.2021Г**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
для обучающихся с ОВЗ
для 5 класса**

Антипина Андрея Андреевича

на 2021 – 2022 учебный год

**с. Викулово
2021 год**

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе, 8 вид.

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 30м;
- 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» (102 ч.).

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы самостоятельной деятельности

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (12часов)

Стойка на лопатках согнув ноги, мост из положения лежа на спине, кувырок вперед.

Строевые упражнения: передвижения противоходом, змейкой, перестроение в две шеренги, расчет на первый-второй. Лазания: по скамейке, по гимнастической стенке, по канату. Упражнения на равновесие.

Легкая атлетика (36часов)

Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега. Метание мяча. Челночный бег. Высокий старт.

Лыжные гонки (14часов)

Передвижения на лыжах: Ступающим и скользящим шагом, подъем наискось и лесенкой, торможение плугом, спуски в низкой стойке, лыжные гонки на 1 км.

Подвижные игры (26часов)

На материале гимнастики с основами акробатики: "Парашютисты", "Увертывайся от мяча", "Гонки мячей по кругу", "Догонялки на марше";

На материале легкой атлетики "Салки с ленточками", "Защита укрепления»,

«Стрелки», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Круговая охота», «Капитаны»;

На материале лыжной подготовки: «Быстрый лыжник», «За мной»

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование

(в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)

№ раздела урока	Наименование разделов и тем.	Количество часов
	Знания о физической культуре.	1
1	История физической культуры	1
	Легкая атлетика	12
2	Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. Эстафеты. РК: «Развитие различных видов спорта Тюменской области».	1
3	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Игра «Салки»	1
4	Разновидности ходьбы и бега. Игра «Кто дальше бросит».	1
5	Высокий старт. Эстафетный бег.	1
6	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега. ОРУ.	1
7	Бег по пересечённой местности. Метание мяча.	1
8	Метание мяча. Эстафеты.	1
9	Метание мяча. Прыжки в длину с места. Зачет.	1
10	Высокий старт. Спринтерский бег. Эстафеты.	1
11	Строевые упражнения. ОРУ. Игра на развитие внимания.	1
12	Строевые упражнения. ОРУ. Игры с метанием мяча.	1
	Знания о физической культуре.	1
13	Физическая культура у древних народов Руси.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных	20
14	Техника безопасности. ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка». РК: «Успехи Тюменских спортсменов на олимпийских играх».	1
15	ОРУ. Ведение мяча в ходьбе. Игра «Мяч среднему».	1
16	ОРУ с мячом. Передачи мяча в парах. Игра «Круговая охота».	1
17	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Перестрелка».	1
18	Передачи и приём баскетбольного мяча. Строевые упражнения. Эстафеты с мячами.	1
19	Передачи и приём баскетбольного мяча. Игра «Мяч среднему».	1
20	ОРУ. Ведение и передача баскетбольного мяча. Эстафеты с мячами.	1
21	ОРУ с мячом. Ведение баскетбольного мяча. Эстафеты.	1
22	ОРУ с мячом. Передачи мяча через сетку. Игра «Салки».	1
23	Передачи мяча через сетку. Эстафеты с мячами.	1
24	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	1
25	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол».	1
26	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч среднему».	1
27	ОРУ с мячами. Передачи и прием мяча через сетку. Игра	1

	«Пионербол».	
28	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Перестрелка».	1
29	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра «Перестрелка». Эстафеты.	1
30	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Игра «Гонка мячей».	1
31	ОРУ. Силовая подготовка. КУ – ловля и передача мяча.	1
32	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1
	Знания о физической культуре.	1
33	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС.	1
	Гимнастика	14
34	ТБ. Строевые упражнения. Комплекс УУГ. Эстафеты. РК: «Юлия Ефимова (плавание)».	1
35	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	1
36	Кувырок вперед. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты.	1
37	Кувырок вперед. Лазание по скамейке. Игры.	1
38	Строевые упражнения. Лазание по канату. Эстафеты.	1
39	Стойка на лопатках. Лазание по канату. Игры.	1
40	Стойка на лопатках. Лазание по канату. Эстафеты.	1
41	ОРУ. Упражнение «мост» из положения лежа. КУ – наклон вперед. Игры.	1
42	ОРУ с предметами. Упражнение «мост» из положения лежа. Эстафеты.	1
43	Упражнения в равновесии. КУ – прыжки в длину с места. Эстафеты.	1
44	Упражнения в равновесии. КУ – подтягивание, отжимание. Игры.	1
45	Строевые приёмы. Полоса препятствий. Эстафеты.	1
46	Преодоление полосы препятствий. Игры.	1
	Знания о физической культуре.	1
47	Водные закаливающие процедуры.	1
	Лыжная подготовка	15
48	Техника безопасности. Строевые приёмы на лыжах. РК: "Евгений Гараничев (биатлон)».	1
49	Строевые приёмы на лыжах. Ступающий шаг.	1
50	Одноопорное скольжение. Повороты.	1
51	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
52	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
53	Передвижение на лыжах до 2 км.	1
54	Ступающий шаг. Скользящий шаг.	1
55	Одноопорное скольжение. Повороты. Переноска инвентаря.	1
56	Одноопорное скольжение. Переноска инвентаря.	1
57	Одноопорное скольжение. Передвижение до 1 км.	1
58	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1км.	1
59	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подъем лесенкой. Зачет.	1

60	Игры и эстафеты на лыжах.	1
61	Эстафеты на лыжах.	1
	Знания о физической культуре.	2
62	Комплексы общеразвивающих упражнений.	1
63	Водные закаливающие процедуры.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных	15
64	ОРУ. Передачи мяча через сетку. Игра пионербол. Правила игры.	1
65	Упражнения с мячами. Игра «Пионербол».	1
66	Ведение мяча в движении. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1
67	Ведение мяча в движении. Передачи в парах. Игра «Гонка мячей».	1
68	Передачи мяча в парах. Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег.	1
69	Ведение и передачи мяча. Челночный бег на результат.	1
70	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра пионербол.	1
71	Метание мяча в цель. Эстафеты с мячами.	1
72	Метание мяча в цель. Эстафеты с предметами.	1
73	Ловля и передача мяча. Игры «попади в цель», «Перестрелка».	1
74	Ловля и передача мяча. Ведение. Игры и эстафеты с мячами.	1
75	Ведение и передачи мяча. Прыжки в длину с места». Игра «Прыжок за прыжком».	1
76	Ведение и передачи мяча. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1
	Знания о физической культуре.	2
77	Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения.	1
78	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
	Легкая атлетика	4
79	ТБ. Строевые упражнения. Прыжки в высоту. РК: «История Л/А.».	1
80	Прыжки в высоту. Эстафеты.	1
81	Прыжки в высоту. Игры.	1
	Подвижные игры	5
82	ТБ. Строевые упражнения. Ведение и передачи мяча. Игра «Пионербол». РК: «Основные виды спорта в нашем районе».	1
83	ОРУ. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1
84	ОРУ. Игры «Мяч среднему», «Перестрелка». Эстафеты.	1
	Знания о физической культуре.	1
85	Связь физической культуры с трудовой деятельностью.	1
86	Комплексы общеразвивающих упражнений.	1
	Легкая атлетика	17
87	Техника безопасности. подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий. Разновидности ходьбы и бега. Бег 6 мин. РК: "Спортсмены нашего района".	1
88	Высокий старт. Эстафетный бег.	1
89	Высокий старт. Эстафетный бег. Финиширование.	1

90	Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта».	1
91	Прыжки в длину с разбега. Игра «Футбол».	1
92	Броски набивного мяча. Эстафеты.	1
93	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	1
94	ОРУ. Метание мяча. Бег 6 мин.	1
95	Метание мяча. Эстафеты. Бег 6 мин.	1
96	Высокий старт. Бег до 1000м без учета времени. Игра «Охотники и утки».	1
97	Бег по пересечённой местности до 1000м без учета времени. Игра «Лапта».	1
98	Бег с переменной скоростью до 200м. Игра «Лапта».	1
99	Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. СБУ.	1
100	ОРУ. Преодоление полосы препятствий. СБУ.	1
101	КДП.	1
102	СБУ. Эстафеты с этапом до 30м. Игра «Лапта».	1