

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Унерская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено
Руководитель ШМО
естественнонаучного цикла
Шведас Е.А.
Протокол №1
от 31 августа 2022 г

Утверждено
Директор МКОУ Унерская СОШ
Хлебников В.В.
приказ № 14/П
От 31 августа 2022г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
5 класс (102 часа, 3 часа в неделю)

Учитель физической
культуры: Никитин Андрей
Александрович

с. Унер
2022 – 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5класса (коррекция 8 вид) составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по утверждению приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089;

2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897;

3. Закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, перекрестной координации движений. Пространственно- временной организации моторного акта.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы 8 вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода к каждому учащемуся при обучении.

Конкретными учебными и коррекционными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких , как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно- гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
 - содействие военно-патриотической подготовке.
- Место учебного предмета, курса в учебном плане

В Федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа.

Программа по физкультуре для 5-9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная (конькобежная) подготовка, игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий большинства территорий России. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах в соответствии с климатическими особенностями региона, этнонациональными и культурными традициями. Такие изменения могут коснуться раздела «Лыжная подготовка» (для южных регионов) и содержание игр: хоккей на полу, настольный теннис.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должны осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости. Гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы 8 вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до -15 градусах, при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Настоящая программа по физической культуре разрабатывалась на основе последних достижений теории и практики общей специальной педагогики и психологии, теории и методики физической культуры, спорта, технологий, укрепляющих здоровье. Учитывалось, что ученики 5-9 классов находятся на предпубертатном и пубертатном

этапах развития, поэтому особенно важно принимать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в развитии детей и подростков достаточно широкий.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5 класс 8 вид)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы занятий о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	10
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	8
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Гимнастика с элементами акробатики	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	18
2.2	Лыжная подготовка	9
	Итого	102

5 Лист регистрации изменений к рабочей программе

Рабочая программа по физической культуре

(название программы)

учителя Никитина Андрея Александровича

(Ф.И.О. учителя)

№№ пп	Дата Изменения	Причина изменения	Суть изменения	Корректирующие действия
	приказ 172 от 16.04.20	карантин	корректировка программ	объединение тем

Календарно - тематическое планирование уроков

Плановых контрольных работ ____, зачетов ____, тестов ____, л.р. ____ и др.

№ пункта (§)	Кол-во часов	№ урока	Наименование разделов и тем урока	Дата проведения		Оборудование
				по плану	фактический	
	12	л/атлетика				
		1	Т.Б. на уроках л/атлетики	03.09	03.09	
		2	Высокий старт Тесты	04.09	04.09	
		3	Низкий старт	05.09	05.09	
		4	Бег 40 м.	10.09	10.09	
		5	Прыжок в длину	11.09	11.09	
		6	Бег в чередовании с ходьбой до 200 м.	12.09	12.09	
		7	Бег с преодолением небольших препятствий	17.09	17.09	
		8	Метание малого мяча	18.09	18.09	
		9	Бег 1000 м.	19.09	19.09	Мячи
		10	Метание мяча на дальность	24.09	24.09	Мячи
		11	Бег 200 м.-д. Бег 300 м.-м.	25.09	25.09	
		12	Подвижные игры	26.09	26.09	
	15	баскетбол				
		13	Перемещения. Передача	01.10	01.10	
		14	Передвижения, остановки прыжком	02.10	02.10	
		15	Ведение мяча правой и левой	03.10	03.10	Мячи
		16	Ведение, передача	08.10	08.10	Мячи
		17	Бросок от щита	09.10	09.10	Мячи
		18	Передачи мяча в парах	10.10	10.10	Мячи
		19	Ведение, передача	15.10	15.10	Мячи
		20	Учебная игра	16.10	16.10	Мячи
		21	Ведение мяча Бросок в кольцо	17.10	17.10	Мячи
		22	Штрафной бросок Ведение мяча правой и левой	22.10	22.10	Мячи

		23	Броски мяча по кольцу после ведения	23.10	23.10	
		24	Учебная игра	24.10	24.10	Мячи
		25	Ведение мяча, бросок в кольцо	29.10	29.10	
		26	Штрафной бросок	30.10	30.10	Мячи
		27	Броски мяча по кольцу после ведения	31.10	31.10	Мячи
	11	Гимнастика с элементами акробатики				
		28	Строевые упражнения. Подтягивание	07.11	07.11	
		29	ОРУ в парах. Висы согнувшись и прогнувшись	12.11	12.11	
		30	Кувырок вперёд и назад	13.11	13.11	
		31	Стойка на лопатках	14.11	14.11	
		32	Эстафеты с предметами	19.11	19.11	
		33	Лазанье по гимнастической лестнице ОРУ на месте	20.11	20.11	
		34	Прыжки со скалкой Броски набивного мяча	21.11	21.11	
		35	Кувырок вперёд и назад	26.11	26.11	
		36	Эстафеты с предметами	27.11	27.11	
		37	Опорный прыжок	28.11	28.11	Мячи
		38	Опорный прыжок	03.12	03.12	Мячи
	10	волейбол				
		39	Стойки и перемещения	04.12	04.12	Мячи
		40	Передача мяча сверху в парах	05.12	05.12	Мячи
		41	Передача мяча сверху	10.12	10.12	Мячи
		42	Передачи мяча в парах	11.12	11.12	Мячи
		43	Нижняя прямая подача	12.12	12.12	Мячи
		44	Первая передача в зону 3	17.12	17.12	Мячи
		45	Приём мяча снизу Подача	18.12	18.12	Мячи
		46	Передача мяча сверху через сетку	19.12	19.12	Мячи
		47	Нижняя прямая подача	24.12	24.12	Мячи
		48	Учебная игра по упрощенным правилам	25.12	25.12	Мячи
	27	Лыжная подготовка				
		49/50	Т. Б. на уроках лыжной подготовки	26.12 09.01	26.12 09.01	Лыжи, палки, ботинки
		51	Игры на лыжах	14.01	14.01	Лыжи, палки, ботинки

		52/53	Попеременный двухшажный ход Гонка 1 км.	15.01 16.01	15.01 16.01	Лыжи, палки, ботинки
		54	Встречные эстафеты без палок	21.01	21.01	Лыжи, палки, ботинки
		55/56	Одновременный двухшажный ход	22.01 23.01	22.01 23.01	Лыжи, палки, ботинки
		57	Одновременный бесшажный ход	28.01	28.01	Лыжи, палки, ботинки
		58/59	Попеременный двухшажный ход	29.01 30.01	29.01 30.01	Лыжи, палки, ботинки
		60	Попеременный двухшажный ход	04.02	04.02	Лыжи, палки, ботинки
		61/62	Встречные эстафеты	05.02 06.02	05.02 06.02	Лыжи, палки, ботинки
		63	Торможение плугом	11.02	11.02	Лыжи, палки, ботинки
		64/65	Гонка 1 км.	12.02 13.02	12.02 13.02	Лыжи, палки, ботинки
		66	Спуски со склона	18.02	18.02	Лыжи, палки, ботинки
		67/68	Попеременный двухшажный ход	19.02 20.02	19.02 20.02	Лыжи, палки, ботинки
		69	Подъём в гору скользящим шагом	25.02	25.02	Лыжи, палки, ботинки
		70/71	Спуски со склона Торможение плугом	26.02 27.02	26.02 27.02	Лыжи, палки, ботинки
		72	Повороты плугом на спуске	03.03	03.03	Лыжи, палки, ботинки
		73/74	Попеременный двухшажный ход	04.03 05.03	04.03 05.03	Лыжи, палки,

		75	Гонка на 2 км.	10.03	10.03	Лыжи, палки, ботинки
	11	баскетбол				
		76/77	Ведение мяча шагом и бегом	11.03 12.03	11.03 12.03	Мячи
		78	Передача мяча в движении парами	13.03	13.03	Мячи
		79/80	Штрафной бросок	17.03 18.03	07.04	Мячи
		81	Передача одной рукой от плеча	19.03		Мячи
		82	Броски по кольцу после ведения	31.03		Мячи
		83	Передача мяча со сменой мест	01.04	08.04	Мячи
		84	Передача мяча в движении парами	02.04		Мячи
		85	Учебная игра по упрощенным правилам	07.04		Мячи
		86	Эстафеты с элементами баскетбола	08.04		Мячи
	7	Гимнастика с элементами акробатики				
		87	Полоса препятствий	09.04	09.04	
		88	Стойка на лопатках	14.04		
		89	ОРУ в парах. Висы согнувшись и прогнувшись	15.04		
		90	Лазанье по гимнастической лестнице ОРУ на месте	16.04		
		91	Прыжки со скалкой Броски набивного мяча	21.04	14.04	Мячи
		92	Кувырок вперед и назад	22.04		
		93	Эстафеты с предметами	23.04		Мячи
	9	л/атлетика				
		94	Полоса препятствий	28.04	15.04	
		95	Бег 60 м. на результат	29.04		
		96	Низкий старт.	30.04		Мячи
		97	Кросс 1000 м.	06.05		
		98	Метание мяча	07.05	16.04	
		99	Прыжок в длину	12.05		
		100	Бег 1500 м.	13.05		
		101	Подвижные игры	14.05		
		102	Тесты	19.05		
		3	Резерв			

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол.

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
Выносливость	Бег 2000 м, мин	8,5	10,2
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценке собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучения психической саморегуляции.