

**Ашпанский филиал муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Локшинская средняя общеобразовательная школа».**

**Рабочая программа  
по физической культуре  
(адаптированная физическая культура)  
для обучающихся 5 класса  
с умственной отсталостью  
(интеллектуальные нарушения, вариант 1)**

**Кожуховский  
Евгений Михайлович,  
учитель физкультуры**

**Ашпан.**

**2021**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физкультуре для 5 класса разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к структуре, условиям, реализации, планируемыми результатам освоения АООП :

1. Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральном государственном образовательном стандарте (Стандарт) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
4. Программа по физической культуре составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида под редакцией В.В.Воронковой 2020г.

### **Целью физического воспитания является:**

заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре.

### **Основные задачи изучения предмета:**

- 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;

### **2.Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

*Программой предусмотрены следующие виды работы:*

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Программа по физкультуре рассчитана на 102 часа с недельной нагрузкой 3 часа.

### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса**

*Личностные учебные действия представлены следующими умениями:*

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

#### **Коммуникативные учебные действия:**

*Коммуникативные учебные действия включают:*

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

#### **Регулятивные учебные действия:**

*Регулятивные учебные действия представлены умениями:*

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**Познавательные учебные действия:**

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты*** освоения программы по физкультуре включают освоенные обучающимися знания и умения, предусмотренных рабочей программой по физкультуре и готовности их применять.

**Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.

**Достаточный уровень:**

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

## **5. Содержание учебного предмета, коррекционного курса**

### **Легкая атлетика: ( 29 ч )**

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях ( на материале школы). В этом курсе программы учащиеся должны уметь максимально развить скоростные качества в беге на 60, должны овладеть техникой медленного бега от 2- 6 минут, уметь пробегать средние дистанции на 500 , научиться технике бега с препятствиями, продолжить изучение и совершенствования техники прыжка в высоту.

### **Гимнастика с элементами аэробики: (22ч).**

В этом курсе особое внимание уделяется гимнастическим упражнениям: стойка на гимнастический мост из положения стоя, разучивание техники опорного прыжка через козла, совершенствование техники лазание по канату.

### **Лыжная подготовка: (21ч).**

Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. В данном виде учебной программы, учащиеся изучат технику подъема в гору скользящим шагом и проходить дистанции от 1- 2 километров.

### **Подвижные игры (с элементами спортивных игр) ( 23 ч).**

В этом разделе учащиеся познакомятся и изучат правило игры в волейбол, разучат различные элементы игры в волейбол. Особое внимания для учащихся этого возраста целесообразно проводить эстафеты и игры для развития координации. Например: игра «Перестрелки».

### **Коньки ( 7ч)**

Изучение техники отталкивания, изучение поворотов на коньках.

**6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся.**

№ урока	Тема урока	Дата пров по план	Дата факт пров	Основные виды деятельности обучающихся
	<b>Легкая атлетика ( 18 )</b> <b>Теоретические сведения (2ч)</b> <b>Практический материал (16 )</b>			
1	<b>НФЗ игра.</b> Т.Б на уроках легкой атлетики Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.	01.09		Выполнять ТБ на уроке
2	<b>НФЗ игра.</b> Изучение правил личной гигиены	03.09		Демонстрировать виды ходьбы
3	Повторение различных видов ходьбы.	06.09		
4	<b>НФЗ соревнование</b> Изучение челночному бегу 3x10 м	08.09		Демонстрировать изученную технику бега.
5	Изучение техники челночного бега 3x10 м с кубиками.	10.09		
6	Закрепление техники челночного бега 3x10 м с кубиками.	13.09		
7	<b>НФЗ соревнование .</b> Изучение техники бега на 60 м.	15.09		
8	<b>НФЗ соревнование</b> Закрепление техники бега на 60м	17.09		
9	<b>Контроль</b> нормативов по ОФП	20.09		
10	Учить техники темпа медленного бега	22.09		
11	<b>НФЗ игра.</b> Закрепление техники темпа медленного бега	24.09		

12	Провести бег продолжительностью 2 мин	27.09		
13	Контроль двигательных возможностей.	29.09		
14	Изучение техники метания малого мяча	01.10		Демонстрирует изученную технику метания мяча
15	Закрепление техники метания малого мяча.	04.10		
16	Подвижные игры. С набивным мячом до 1 кг.	06.10		
17	<b>НФЗ игра.</b> Подвижные игры с предметами.	08.10		
18	Подвижные игры для развитие выносливости.	11.10		Уметь взаимодействовать со сверстниками во время подвижных игр
	<b>Гимнастика (22 ч)</b> <b>Теоретические сведения (1ч)</b> <b>Практический материал (21 )</b>			
19	<b>НФЗ игра.</b> Т.Б на уроках гимнастики. Виды гимнастики: спортивная,	13.10		Знает и выполняет Т.Б на уроке.
20	Закрепление технику кувырка вперед в группировки	15.10		Демонстрирует различные элементы гимнастики
21	Совершенствование техники кувырка вперед в группировки.	18.10		
22	Разучивание техники кувырка назад в группировки.	20.10		
23	Закрепление техники кувырка назад в группировки.	22.10		
24	Совершенствование техники кувырка назад в группировки	01.11		
25	Прыжки с гимнастической скакалкой. Эстафеты с гимнастической скакалкой.	03.11		
26	Разучивание техники опорного прыжка на козла	05.11		Демонстрирует технику опорного прыжка через козла.
27	Закрепление техники опорного прыжка на козла	08.11		
28	Совершенствование техники опорного прыжка на козла.	10.11		

29	Разучивание техники лазания по канату .	12.11		
30	Закрепить технику лазания по канату	15.11		Демонстрирует технику лазания по канату
31	Совершенствование техники лазания по канату	17.11		
32	<b>НФЗ соревнование.</b> Эстафеты с мячами, с гимнастическими обручами и с элементами акробатики.	19.11		Демонстрирует различные элементы гимнастики
33	Разучивание стойки на мост из положения лежа	22.11		
34	Повторение стойки на мост из положения лежа.	24.11		
35	Разучивание простейших строевых упражнений	26.11		Знает и выполняет простейшие строевые упражнения
36	Повторение поворотов на месте.	29.11		
37	Разучивание маршировки на месте под счет	01.12		
38	Закрепление маршировки на месте под счет	03.12		
39	Разучивание маршировки в движении под счет	06.12		
40	Закрепление маршировки в движении под счет	08.12		
	<b>Лыжная подготовка( 21ч) Теоретические сведения (1ч) Практический материал (20 )</b>			
41	Т.Б на лыжной подготовки. Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений	10.12		Знает и выполняет Т.Б на уроке
42	Повторение техники передвижение на лыжах скользящим шагом без палок	13.12		Выполняет и демонстрирует технику передвижения на лыжах
43	Закрепление техники скользящего шага без палок	15.12		
44	Повторение поворотов на месте.	17.12		
45	<b>НФЗ игра.</b> Закрепление поворотов на месте	20.12		
46	Повторение техники спуска в полуприсяди.	22.12		

47	Закрепление техники торможения плугом.	24.12		Выполняет и демонстрирует технику передвижения на лыжах
48	Совершенствование техники торможения плугом	27.12		
49	Повторение техники подъема на склон «лесенкой»	10.01		
50	Закрепление техники подъема на склон «лесенкой».	12.01		
51	Изучение техники спуска со склона с поворотом в разные стороны.	14.01		
52	Закрепление техники спуска со склона с поворотом в разные стороны.	17.01		
53	Совершенствование техники спуска со склона с поворотом в разные стороны.	19.01		
54	Прохождение дистанции 1,5-километр	21.01		
55	<b>НФЗ соревнование.</b> Изучение техники бега на лыжах на скорость.	24.01		
56	Закрепление техники бега на лыжах со спусками и подъемами.	26.01		
57	Закрепление техники бега на лыжах на скорость с отрезками 10-20 м.	28.01		
58	<b>НФЗ соревнование.</b> Совершенствование техники бега на лыжах на скорость с отрезками 10-20 м.	31.01		
59	<b>Контроль</b> нормативов по ОФП	02.02		
60	<b>НФЗ игра.</b> Повторение техники подъема на склон.	04.02		
61	<b>НФЗ игра.</b> Закрепление техники подъема и спуска со склона.	07.02		
	<b>Коньки ( 7ч)</b>			
62	Изучение поворотов на коньках: налево, направо, кругом.	09.02		Выполняет и
63	Закрепление поворотов на коньках:	11.02		

	налево, направо, кругом.			демонстрирует изученные элементы на коньках
64	Изучение поочередного отталкивания и скольжения на коньках.	14.02		
65	Закрепление поочередного отталкивания и скольжения на коньках.	16.02		
66	Совершенствование поочередного отталкивания и скольжения на коньках.	18.02		
67	Проведение урока по свободному катанию.	21.02		
68	Закрепление отталкивания и скольжения на коньках.	25.02		
	<b>Спортивные игры (23ч)</b> <b>Теоретические сведения (1ч)</b> <b>Практический материал (22ч)</b>	28.02		
69	Т.Б на спорт играх. Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми.			Знает и выполняет Т.Б на уроке.
70	Изучение правил игры по волейболу. Передача мяча в парах.	02.03		Выполняет и демонстрирует изученные элементы при игре в волейбол
71	Закрепление техники передачи мяча при игре в волейбол.	04.03		
72	Эстафета с мячами.	07.03		
73	Броски мяча в кольцо. Игра «Точный расчёт».	09.03		
74	Метание мяча в даль. Игра «Кто дальше бросит».	11.03		
75	Броски мяча в щит и ловля мяча.	14.03		
76	Прыжки в длину. Игра «Лисы и куры».	16.03		Выполняет и демонстрирует технику ловли и передачи мяча.
77	Броски мяча в щит. Игра «Метко в цель».	18.03		
78	Броски мяча в цель. Игра «Мяч в корзину».	21.03		
79	Контроль нормативов по ОФП	23.03		
80	Игры: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры».	01.04		
81	Игры: «Метко в цель», «Вол в яме».	04.04		

82	Игра «Попади в обруч».	06.04		
83	Ведение и броски мяча в цель. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	08.04		
84	Изучение техники ведения баскетбольного мяча.	11.04		Выполняет и демонстрирует передачу и ведения баскетбольного мяча
85	Закрепления техники ведения баскетбольного мяча.	13.04		
86	Изучение техники передачи волейбольного мяча	15.04		
87	Повторение техники передачи волейбольного мяча	18.04		
88	Изучение техники удара футбольного мяча.	20.04		
89	Изучение техники удара футбольного мяча на точность	22.04		
90	Развитие скоростных способностей. Игра «Лапта»	25.04		
91	Повторение техники броска малого мяча. Игра «Кто дальше бросит».	27.04		
	<b>Легкая атлетика (11ч)</b>			
92	Повторение техники низкого старта.	29.04		Выполняет и демонстрирует разновидности бега и прыжков.
93	Закрепление техники низкого старта. Бег на 30 м.	04.05		
94	<b>НФЗ соревнования.</b> Закрепление техники бега на 400м.	06.05		
95	Закрепление скоростных способностей. Эстафета 4x200м.	11.05		
96	Изучение техники прыжка с разбега.	13.05		
97	Закрепление техники прыжка с разбега.	16.05		
98	Контроль техники прыжка с разбега.	18.05		
99	<b>НФЗ соревнования.</b> Развитие выносливости бег на 500 м.	20.05		
100	<b>НФЗ соревнования.</b> Проведение эстафет с мячами.	23.05		
101	<b>НФЗ соревнования.</b> Повторение техники броска малого	25.05		

	мяча.			
102	Закрепление техники броска малого мяча.	27.05		