

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА В П. МИХАЙЛОВО»**

---

«Рассмотрена»  
На Педагогическом совете  
протокол № 8 от «11» июня 2021 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре, 5 класс  
для обучающихся по адаптированной основной  
образовательной программе образования обучающихся  
с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

2021 – 2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре разработана на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы «Физическое воспитание 1-11 классы» авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2015 год; учебного плана МОУ «СОШ в п. Михайлово», созданного на основе федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а также участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Данная программа составлена с учетом психофизических особенностей учащихся с интеллектуальной недостаточностью. Материал в силу своего содержания обладает значительными возможностями для развития и коррекции познавательной деятельности умственно отсталых детей: они учатся анализировать, сравнивать изучаемые объекты, понимать причинно-следственные зависимости.

По авторской программе В. И. Лях на изучение учебного предмета «Физическая культура» отведено 105 часов. Рабочая программа разработана в полном соответствии с данной программой на 105 часов (3 часа в неделю), в том числе внутрипредметные модули: «Плавание» (12 ч.), «ГТО в школе» (10ч).

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

№ п/п	Раздел (тема)	Результаты освоения
1.	Легкая атлетика	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Познавательные: Осмысление своего двигательного опыта. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
2.	Модуль «ГТО в школе»	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. <i>Личностные.</i> Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. <i>Регулятивные:</i> Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. <i>Познавательные:</i> знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. <i>Регулятивные: коррекция</i> – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Обучающиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.
3.	Модуль «Плавание»	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

		<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p><i>Регулятивные:</i> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
4.	Волейбол	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p><i>Регулятивные:</i> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
5.	Баскетбол	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p><i>Регулятивные:</i> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
6.	Гимнастика с основами акробатики	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p><i>Познавательные:</i> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических</p>

		упражнений. <i>Регулятивные:</i> Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места
7.	Подвижные игры	Предметные: Научатся выполнять строевые упражнения и перестроения; иметь представления о подвижных играх. Обучающиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Метапредметные: Регулятивные: целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: обще учебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль.
8.	Теоретическая подготовка	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Личностные. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Регулятивные: Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Познавательные: знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. <u>Коммуникативные: взаимодействие</u> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками.

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре.** История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности.** Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование.**

**Гимнастика с основами акробатики:** *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Легкая атлетика.** *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.*

**Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**Подвижные игры:**

**Волейбол:** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**«ГТО в школе»:**

**Плавание:** Подводящие упражнения: вхождение в воду; упражнения на всплытие; передвижение по дну бассейна; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыть учебную дистанцию:* произвольным способом.

### Тематическое планирование

№ п/п	Название темы, раздела	Общее количество часов	Вид контроля в зависимости от специфики курса, предмета			
			Контрольные нормативы			
			вводный	тематический	полугодовой	годовой
1.	Знания о физической культуре	в течение всего учебного года				
2.	Легкая атлетика	18	1	1		1
3.	Гимнастика с основами акробатики	16		1		
4.	Баскетбол	18		1	1	
5.	Волейбол	17		1		
6.	Модуль «ГТО в школе»	10		1		
7.	Модуль «Плавание»	12		1		
8.	Подвижные игры	14		1		
	Всего часов	105	1	7	1	1