

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
«Обвинская коррекционная школа- интернат»

Согласовано:
Зам. директора по УВР
_____ А.К. Шилоносова
«__» _____ 20 г.

Утверждаю:
Директор школы
_____ Н.В. Филимонова
«__» _____ 20 г.

**Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
адаптированной основной общеобразовательной программы
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
2021-2022 учебный год**

5 класс

Составитель
Учитель физической культуры
Мялицын С. Г.

Содержание

Пояснительная записка	
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе	
Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе	
Тематическое планирование 5 класс	
Система контрольно-измерительных материалов освоения учебного курса, система оценки достижений обучающегося	
Материально-техническое оснащение	
Учебно-методическое обеспечение	

Пояснительная записка

Физическая культура в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях является основной частью учебного процесса.

С помощью основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) у детей формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1), с учётом программы, включенной в её структуру, особенностей и образовательных потребностей обучающихся.

Цель: подготовка к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

Задачи:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- 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.
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Принципы методики знаний:

1. Дифференцированный подход в использовании средств физической культуры в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений. Нагрузки дифференцируются в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности учащихся.
2. Оздоровительная лечебно - профилактическая направленность средств физической культуры.
3. Профессионально-прикладная направленность.

В программу входят гимнастические упражнения, подвижные игры, легкая атлетика, лыжная подготовка, что способствует формированию двигательных навыков, физических качеств, необходимых в будущем.

Программный материал включает в себя: теоретические и практические знания.

Планируемые предметные результаты

Ученик, окончивший 5 класс, получит возможность научиться:

- принимать правила изучаемых игр.
- правильно выбирать одежды и обуви.

Ученик, окончивший 5 класс научится:

- выполнять команды учителя.
- строится в одну шеренгу, колонну.
- произвольно лазить по гимнастической стенке.
- играть в подвижные игры.
- выполнять строевые упражнения.
- выполнять комплексы упражнений, коррекционной направленности.
- выполнять комплексы утренней зарядки.
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках.
- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Содержание учебного предмета

№	Название темы	Основное содержание
1	Теоретические знания.	Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Распорядок дня.
2	Гимнастика	Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция. Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): Упражнения с предметами.
3	Легкая атлетика	Теоретические сведения. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Практический материал. Бег, прыжки, метание.
4	Лыжная подготовка	Теоретические сведения. Занятия лыжами в школе. Практический материал. Передвижение на лыжах без помощи палок, с палками. Скользящий шаг без помощи палок, с палками.
5	Подвижные игры	Практический материал. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
6	Спортивные игры	Теоретические сведения. Практический материал. Баскетбол. Волейбол. Настольный теннис.

Тематическое планирование

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата
Лёгкая атлетика (20 часов).			
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.	1	
2	Бег отрезков 10м, 20м, 30м.	1	
3	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1	
4	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м.	1	
5	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	
7	Челночный бег 3х10м.	1	
8	Бег 1000м. Развитие выносливости.	1	
9	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.	1	
10	Отгаликивание при прыжке в длину с разбега	1	
11	Бег 300м. Развитие скоростно- беговых качеств	1	
12	Бег 400м. Развитие скоростно- беговых качеств	1	
13	Челночный бег 4х10м.	1	
14	Правила соревнований.	1	
15	Низкий старт 30,6м.	1	
16	Бег на скорость 30,60м. Метание малого мяча на дальность.	1	
17	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега.	1	
18	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 5 мин.	1	
19	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега.	1	
20	Развитие выносливости. Бег 1000м на время.	1	
Спортивные игры. Футбол. (4 часа).			
21	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Учебная игра.	1	

22	Техника ведения мяча. Игра в парах. Учебная игра.	1	
23	Отработка штрафного удара. Учебная игра.	1	
24	Игра в защите. Игра в нападении. Учебная игра.	1	
Спортивные игры. Баскетбол. (10 часов).			
25	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	
26	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1	
27	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1	
28	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1	
29	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1	
30	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	
31	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1	
32	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	
33	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	
34	Учебная игра.	1	
Гимнастика (6 часов).			
35	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1	
36	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три.	1	
37	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1	
38	Кувырок вперед из положения упор присев.	1	
39	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1	
40	Подтягивание на высокой перекладине - юноши, подтягивание на низкой перекладине – девушки.	1	
Волейбол (8 часов).			
41	Правила Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение игрока. Игра по упрощенным правилам.	1	
42	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	
43	Нижняя прямая подача	1	
44	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.	1	
45	Терминология игры. Эстафеты.	1	

46	Приём мяча отраженного сеткой.	1	
47	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1	
48	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
Лыжная подготовка (24 часа).			
49	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	
50	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1	
51-52	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	2	
53-54	Повторение спуска со склона в низкой стойке.	2	
55-56	Повторение спуска со склона в основной стойке.	2	
57-58	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой".	2	
59-60	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?".	2	
61-62	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 3 км.	2	
63-64	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж.	2	
65-66	Передвижение на лыжах до 3 км.	2	
67	Передвижение на лыжах до 3 км.	1	
68-69	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	2	
70	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	
71-72	Эстафета на лыжах.	2	
Спортивные игры. Волейбол. (10часов).			
73	Инструктаж по Т.Б. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Правила игры.	1	
74	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	
75	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
76	Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1	
77	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1	
78	Игра в нападение через зону. Учебная игра.	1	
79	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
80	Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	
81	Прием мяча сверху в 3 зоне. Учебная игра.	1	

82	Передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	
Легкая атлетика. (20 часов).			
83	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Инструктаж по Т.Б.	1	
84	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
85	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
86	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность.	1	
87	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	
88	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м.	1	
89	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м.	1	
90	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность.	1	
91	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1	
92	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут	1	
93	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.	1	
94	Бег с ускорением 30м.	1	
95	Бег с ускорением 60м.	1	
96	Встречная эстафета.	1	
97	Бег 400м.	1	
98	Прыжки в длину с места . Зачет.	1	
99	Метание малого мяча. Зачет.	1	
100	Прыжки в длину с разбега. Зачет.	1	
101	Бег 1500м. Зачет.	1	
102	Спортивные игры. Подведение итогов за год	1	
		102	

Результаты освоения учебной программы по физической культуре (ФИ ученика)

Показатели			Уровень сформированности навыка		
			Нач. учеб. года.	Конец первого полуг.	Конец учеб. года
1	Скоростные	Бег 30м			
2	Выносливость	Бег 1000 м			
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места.			
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см			
5	Скоростные	Метание мяча на дальность			

Уровень сформированности навыка:

0б - неверно выполнено, даже при оказании помощи;

1б - частично выполнено с опорой на образец;

2б - частично выполнено по словесной инструкции;

3б - верно выполнено с опорой на образец;

4б - верно выполнено по словесной инструкции;

5б - выполнено верно и самостоятельно.

Система оценивания знаний и умений учащихся в 5 классе

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

35 - 50 % заданий	«удовлетворительно» (зачёт)
51 – 65 % заданий	«хорошо»
Свыше 65 % заданий	«очень хорошо» (отлично)

Материально-техническое оснащение

Спортивный инвентарь:

- Мячи: футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные, теннисные.
- Гимнастические палки.
- Скакалки.
- Гимнастические скамейки.
- Гимнастические стенки.
- Обручи.
- Гимнастические коврики.
- Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.
- Кегли, стойки (фишки для обводки)
- Кубики
- Секундомер

Учебно-методическое обеспечение

1. Аристова Л.В. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2002. – 192 с.
2. Астафьев Н.В., Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. — Омск: СибГАФК, 1997.
3. Бабенкова Р. Д. Как обучать действиям с мячом детей 1 класса вспомогательной школы // Дефектология, 1989, № 2.
4. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суляев В.Г. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Учебное пособие / Под редакцией проф. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.
5. ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Учебник. Том 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
6. Шапкова Л.В. СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Методические рекомендации по физ-культурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.
7. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С. П. Евсеева. — М.: Сов. спорт., 2001.