

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Октябрьская  
общеобразовательная школа - интернат»

Рассмотрено на  
заседании МО  
 Старченкова Е.Н.  
Протокол № 1  
«26» августа 2020 г.

Утверждено  
Директор школы  
 Соскова Н.А.  
Приказ № 68  
«26» 08 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре для обучающихся 5 класса

Рабочая программа разработана на основе адаптированной  
основной общеобразовательной программы для обучающихся с  
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 1) МКОУ «Октябрьская общеобразовательная школа-  
интернат»

Рабочую программу разработал  
учитель физической культуры  
Шех Сергей Владимирович

2020год

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденного приказом Минобрнауки России 19.02.2014 № 1599 и Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «Октябрьская ОШИ» и учебного плана школы.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета: Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания: — коррекция нарушений физического развития;

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; — формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### Общая характеристика учебного предмета

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы: индивидуализация и дифференциация процесса обучения; коррекционная направленность обучения; оптимистическая перспектива; комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 5 класса — баскетбол.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса двоянными уроками при температуре не ниже 12°C (для средней климатической зоны).

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход

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

На изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часов в год (из расчёта 3 часа в неделю).

### **Личностные и предметные результаты освоения**

## **учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты** освоения АООП должны отражать:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни, опыт специфической для предметной области деятельности по получению нового знания.

**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; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Содержание учебного предмета.**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. 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.

**Знания о физической культуре.** Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).

Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

**Понятия:** физическая культура, физическое воспитание. Гимнастика. Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал.

**Построения и перестроения.** Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки. Легкая атлетика

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал.** Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. **Специальные беговые упражнения:** бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание

через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Лыжная и конькобежная подготовка Лыжная подготовка Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Конькобежная подготовка Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты. Игры Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе баскетбол в V-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### Тематическое планирование

№	Разделы программ	Класс
		5
1	Гимнастика	22
2	Легкая атлетика	29
3	Подвижные игры	24
4	Льжи	27
	Итого	102

#### **Материально – техническое обеспечение образовательной деятельности.**

Для занятий в школе имеется спортивный зал (5 x 8м), баскетбольная, волейбольная и футбольная площадка (20 x 10м), спортивный городок с перекладиной, брусьями, гимнастической стенкой. Определена лыжная трасса. Имеется её схема. Оснащённость спортивным инвентарём удовлетворительная. Имеется 5 футбольных , 4 волейбольных, 10 баскетбольных мячей, 10 гимнастических матов. Есть инструкции по охране труда и безопасности жизнедеятельности, инструкции для детей при занятиях различными видами физической деятельности. Медицинская аптечка укомплектована в соответствии с правилами безопасности по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах. Освещённость в спортивном зале соответствует норме – 250 лк. Целостность пола в спортивном зале также соответствует нормативным требованиям.

## Приложение к рабочей программе.

### Календарно – тематическое планирование 5 класс.

№ урока в курсе	№ урока в теме	Тема	Дата	Коррекция
1	1	Т.Б. при занятиях физической культурой.		
		<b>Лёгкая атлетика 15 часов.</b>		
2	1	Сочетание разновидностей ходьбы.		
3	2	Ходьба приставным шагом левым, правым боком.		
4	3	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут.		
5	4	Упражнения на развитие скорости бега.		
6	5	Скоростной бег 30м.		
7	6	Скоростной бег 60м.		
8	7	Бег с преодолением малых препятствий.		
9	8	Прыжки с разбега способом «Согнув ноги».		
10	9	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание».		
11	10	Бег по пересечённой местности.		
12	11	Кросс 500м.		
13	12	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.		
14	13	Метание мяча на дальность с 3-х шагов с разбега.		
15	14	Контроль физического развития (бег 60м., метание мяча).		
16	15	Контроль физического развития (бег 500м., прыжки в длину).		
		<b>Игры 15 часов.</b>		
17	1	Игры на внимание.		
18	2	Развивающие игры.		
19	3	Игры, тренирующие наблюдательность.		
20	4	Игры с бегом.		
21	5	Игра «Пустое место».		
22	6	Игра «Мяч соседу».		
23	7	Игра «Сохрани позу».		
24	8	Игра «Пятнашки маршем».		
25	9	Игра «Второй лишний».		
26	10	Правила игры в «Пионербол».		
27	11	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.		
28	12	Подача мяча одной рукой сбоку.		
29	13	Розыгрыш мяча на три паса.		
30	14	Учебная игра.		
31	15	Учебная игра.		
		<b>Гимнастика 16 часов.</b>		

32	1	Строевые упражнения.		
33	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три).		
34	3	Повороты налево, направо, кругом.		
35	4	Ходьба с остановками по сигналу учителя.		
36	5	Упражнения для развития мышц рук.		
37	6	Упражнения для развития мышц шеи.		
38	7	Упражнения для развития мышц туловища.		
39	8	Упражнения для развития кистей рук, пальцев.		
40	9	Упражнения для укрепления мышц голеностопного сустава и стоп.		
41	10	Упражнения на дыхание.		
42	11	Упражнения на расслабление мышц.		
43	12	Упражнения для формирования правильной осанки.		
44	13	Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.		
45	14	Перебрасывание мяча в парах.		
46	15	Упражнения с гимнастическими палками.		
47	16	Упражнения с обручами.		
		<b>Лыжная подготовка 27 часов.</b>		
48	1	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой.		
49	2	Подбор лыжного инвентаря.		
50	3	Построение в одну колонну.		
51	4	Поворот на лыжах вокруг носков.		
52	5	Попеременный двушажный ход.		
53	6	Совершенствование навыков попеременного двушажного хода.		
54	7	Одновременный бесшажный ход.		
55	8	Совершенствование навыков одновременного бесшажного хода.		
56	9	Спуск в низкой стойке.		
57	10	Спуск со склонов в основной стойке.		
58	11	Совершенствование навыков спуска со склонов.		
59	12	Торможение плугом.		
60	13	Совершенствование навыков торможения.		
61	14	Подъем «Лесенкой».		
62	15	Подъем по склону, наискось и прямо «Лесенкой».		
63	16	Совершенствование навыков подъема.		
64	17	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км.		
65	18	Передвижение на время 1км.		
66	19	Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.		
67	20	Передвижение в быстром темпе на отрезке 100-150м.		
68	21	Лыжные эстафеты.		

69	22	Лыжные эстафеты.		
70	23	Игры на лыжах «Снайперы».		
71	24	Игры на лыжах «Быстрый лыжник».		
72	25	Игры на лыжах «Точно остановись».		
73	26	Прохождение дистанции до 2км.		
74	27	Прохождение дистанции до 2 км на время.		
		<b>Спортивные игры 9 часов.</b>		
75	1	Игры с прыжками.		
76	2	Игры с бросанием, ловлей, метанием.		
77	3	Правила игры в баскетбол.		
78	4	Стойка баскетболиста, передвижение в стойке.		
79	5	Передача мяча.		
80	6	Передача мяча от груди в парах.		
81	7	Действия игрока в защите и нападении.		
82	8	Ведение мяча.		
83	9	Учебная игра.		
		<b>Гимнастика 6 часов.</b>		
84	1	Упражнения с малыми мячами.		
85	2	Упражнения с набивными мячами.		
86	3	Переноска грузов.		
87	4	Передача предметов.		
88	5	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.		
89	6	Упражнения на равновесие.		
		<b>Лёгкая атлетика 13 часов.</b>		
90	1	Прыжки через скакалку.		
91	2	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.		
92	3	Прыжки через скакалку на время.		
93	4	Метание малого мяча.		
94	5	Метание малого мяча на дальность.		
95	6	Метание мяча в движущую цель.		
96	7	Толкание набивного мяча весом 1кг.		
97	8	Прыжки в высоту способом «Согнув ноги».		
98	9	Прыжки в высоту способом «Перешагивание».		
99	10	Бег на скорость 60м.		
100	11	Эстафетный бег.		
101	12	Контроль физического развития (бег 60м., прыжки в длину).		
102	13	Контроль физического развития (бег 500м., метание мяча).		