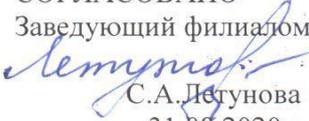


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.ОКУНЁВО»
(Филиал Пегановская СОШ)

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Окунёво»
Филиал Пегановская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол № 1
от 31.08.2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий филиалом

С.А. Лестунова
31.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Н.П. Кукушкина
31.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 5К класса
на 2020-2021 учебный год

Разработчик программы:
учитель физической культуры –
Грачев Андрей Александрович

2020/2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучающихся 5 класса является логическим продолжением соответствующей учебной программы начальной школы.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- 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;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Освоение АООП обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

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

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные резуль-

таты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) обучающийся может быть переведён на обучение по индивидуальному плану или на АООП .

Физическая культура:

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий

физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Промежуточная итоговая аттестация проводится в форме сдачи нормативов.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». 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.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Следует при благоприятных погодных условиях проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Подвижные игры. Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Тематическое планирование, 5 класс, 102 часа.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Кроссовая подготовка – 6 часов		
1	Техника безопасности . Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1
2	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
3	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
4	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы.	1

5	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
6	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
Легкая атлетика – 12 часов		
7	Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.)	1
8	Встречные эстафеты. Эстафетный бег.	1
9	Бег на результат 30 метров.	1
10	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.	1
11	Совершенствование отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.	1
12	Зачет прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.	
13	Метания малого мяча на точность	
14	Метание малого мяча на дальность	1
15	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность	1
16	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
17	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
18	Бег в равномерном темпе 1000 метров.	1
Спортивные игры-30 часов		
19	Баскетбол. Стойки, перемещения, остановки, остановки и повороты. Т.Б.	1
20	Баскетбол. Комбинации из элементов передвижений. Правила игры.	1
21	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Развитие физических качеств.	1
22	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1
23	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1
24	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1
25	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1
26	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	1
27	Баскетбол. Тактические действия в нападении	1
28	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. Развитие физических качеств.	1
29	Баскетбол. Стойки, перемещения, остановки, остановки и повороты. Т.Б.	1
30	Баскетбол. Комбинации из элементов передвижений. Правила игры.	1
31	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Развитие физических качеств.	1
32	Баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления	1
33	Баскетбол. Броски мяча одной и двумя руками на месте ,в движении.	1
34	Баскетбол. Выбивание и вырывание мяча. Взаимодействие двух игроков	1
35	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1

36	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: перемещений и владения мячом	1
37	Баскетбол. Тактические действия в нападении	1
38	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1
39	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1
40	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1
41	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1
42	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1
43	Контрольные игры и соревнования.	1
44	Волейбол. Нижняя прямая подача. Развитие физических качеств.	1
45	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания.	1
46	Волейбол .Комбинации из освоенных элементов. Развитие физических качеств.	1
47	Волейбол. Командно-тактические действия в нападении.	1
48	Волейбол. Учебная игра.	1
Гимнастика с элементами акробатики 30 часов		
49	Кувырок вперед	
50	Кувырок назад	1
51	Стойка на лопатках	1
52	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1
53	«Мост» из положения, лежа на спине	1
54	Комбинация из освоенных элементов	1
55	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1
56	Висы	1
57	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1
58	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастическими палками. Поднимание прямых ног в виси. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
59	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
60	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
61	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
62	Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1
63	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	1
64	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	1
65	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1
66	Лазанье по канату в два приема	1
67	Лазанье по канату в два приема	1

68	Акробатические связки из изученных элементов.	1
69	Акробатические связки из изученных элементов.	1
70	Акробатические связки из изученных элементов.	1
71	Акробатические связки из изученных элементов.	1
72	Прыжки со скакалкой	1
73	Знакомство с опорным прыжком	1
74	Опорный прыжок	1
75	Контрольный урок Опорный прыжок	1
76	Лазанье по наклонной скамейке	1
77	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
78	Тестирование вися на время	1
Кроссовая подготовка 6 часов		
79	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
80	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
81	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
82	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
83	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы.	1
84	Кросс(2км) по пересеченной местности	1
Легкая атлетика 17 часов		
85	Тестирование бега на 30 м с высокого старта наклон туловища из положения сидя.	
86	Тестирование бега на 60 м с низкого старта.	1
87	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1
88	Контрольный урок. Бег на 60 м с высокого старта	1
89	Тестирование подтягивания в висе(м) из положения лежа (д)	1
90	Тестирование прыжка в длину с места	1
91	Техника прыжка в длину с разбега	1
92	Прыжок в длину с разбега на результат	1
93	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
94	Метания малого мяча на точность	1
95	Метание малого мяча на дальность	1
96	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность	1
97	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1
98	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1
99	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1
100	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1
101	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1
102	Промежуточная аттестация.	1

