


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Бабстово»  
реализующее адаптированные общеобразовательные программы для детей с нарушением интеллекта (умственной отсталостью)

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО <u>Саш</u> О.А. Сахаровская подпись Протокол № 1 от «25» 08 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР <u>Г.Ф. Чернявская</u> подпись ФИО Протокол № от « » 2022 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор <u>Е.Е. Лазаренко</u> подпись ФИО Приказ № 80 от «11» 08 2022 г.</p> 
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»

5 класс

по адаптированной основной общеобразовательной  
программе для детей с нарушением интеллекта

Учитель: Гурова Виктория Ильинична

2022- 2023 учебный год

### Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» составлена на основе требований Стандарта ФГОС для детей с ОВЗ (умственная отсталость), примерной АООП для детей с ОВЗ, программы В.В.Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных, 5 классов» М.: «Просвещение» 2009. Данная программа соответствует Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений России и допущена Министерством образования РФ.

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.

**Цель программы обучения** 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.

#### **Задачи программы обучения:**

- 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;

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

#### **Основные направления коррекционной работы:**

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

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

На изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе отводится 3 часа в неделю, что соответствует 102 часам в год.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного материала**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 5 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно – смысловые установки и отражают:

- развитие мотивов учебной деятельности
- формирование личностного смысла учения.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- формирование умения понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Планируемые результаты**

По окончании 5 класса учащиеся должны уметь:

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья,
- физического развития и физической подготовленности человека.
- излагать факты истории развития физической культуры;
- характеризовать ее роль и значение в жизни человека.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

### Базовые учебные действия

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

**Личностные результаты:** Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к укреплению здоровья. Развитие двигательной активности; Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;

**Коммуникативные:** В процессе обучения дети учатся: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; договариваться и приходить к общему решению;

**Регулятивные:** Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

**Предметные результаты:** выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; пользоваться знаками; работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание).

**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; подсчёт 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, 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 подсчёта 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 инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Формирование базовых учебных действий включает следующие задачи:**

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).
3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – *ознакомление* с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – *начальное разучивание* используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

третий этап – *углубленное разучивание* применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – *повторение* используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой. пятый этап – *закрепление* используются игровой метод, целостный и т.д.

## Содержание предмета « Физической культуры»

**Знания о физической культуре.** Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные), Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (Ч.С.С.). Закаливание организма.

**Легкая атлетика** Бег с чередованием с ходьбой. Бег 30 м. Низкий старт, высокий старт. Бег на длинные и короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега, согнув ноги. Челночный бег 3 \* 5 м. Кроссовая подготовка. Бег с чередованием с ходьбой. Бег 30 м. Низкий старт, высокий старт. Бег на длинные и короткие дистанции.

**Гимнастика с основами акробатики** Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз – два»; перестроение по двое в шеренгу и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Подвижные и спортивные игры** На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Параюттисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели.

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя; передача мяча сверху двумя руками вперед – вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

**Лыжная подготовка** Передвижение на лыжах: одновременным двухшажным ходом., Чередование одновременного двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Поворот переступанием. Спуск с горы основной стойки лыжника. Подъем «лесенкой», «елочкой». Бег на лыжах по учебной лыжне.

Учебный план

№	Тема	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Легкая атлетика	37
3.	Гимнастика с основами акробатики	15
4.	Подвижные и спортивные игры	35
5.	Лыжная подготовка	12
6.	<b>Итого:</b>	102

Нормативы промежуточной аттестации

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	4 класс					
Бег 30м.,с	10,5	10,8	11,3	10,8	11,5	12,2