

государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области
«Рязанцевская школа-интернат»

Принята

Решением Педагогического совета
ГООУ ЯО «Рязанцевская школа-интернат»
Протокол № 1 от 31.08.2020

Утверждаю

Директор ГООУ ЯО «Рязанцевская школа-
интернат» Фомина И.И.
Пр. № от 31.08.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»
для учащихся 5 класса

Составитель: учитель Никитин М.А.

п. Рязанцево, 2020

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5 класса разработана на основе образовательной программы основного (коррекционного) общего образования, на основе авторской программы по физической культуре В. М. Мозгового, сборник «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов» под ред. В. В. Воронковой 2014г, «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС»

Содержание программы реализовано в соответствии с учебным планом ГОУ ЯО «Рязанцевская школа-интернат», программа рассчитана на 34 недели (102 часа в год, 3 часа в неделю).

В связи с тем, что в нашей школе нет условий для проведения уроков по плаванию, эти часы заменяем лыжной подготовкой, а введенный третий час физической культуры проводим спортивные и подвижные игры.

Добавленные часы рассчитаны на вводный контроль и промежуточную аттестацию.

Данная авторская программа выбрана потому, что эта программа составлена в соответствии с образовательным стандартом основного (коррекционного) общего образования, обладает последовательной логикой изложения материала, имеет четкую структуру.

Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- овладение 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, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 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 результаты 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:

- 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, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских 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.

Содержание учебного предмета.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

образовательной области" Физическая культура"

5 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные и подвижные игры	49
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Легкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	20
Всего:		102

График прохождения учебной программы образовательной области «Физическая культура»
5 класс

И четверть	Часы	II четверть	Часы	III четверть	Часы	IV четв ерт ь	Ча сы
Легкая атлетика	15	Спортивные игры	3	Лыжи	20	Спортивные игры (баскетбол)	13
Спортивные игры (волейбол)	12	Гимнастика	12	Подвижные игры	6	Легкая атлетика	6
	Подвижные игры	3	Спортивные игры (футбол)	4	Подвижные игры	5	

	Спорт.и гры (футбол)	3			
27		21	30		2 4

Календарно – тематическое планирование.

5 класс

I четверть

Номера уроков	Наименования разделов и тем	Характеристика видов деятельности ученика	Дата	
			План	Факт

Легкая атлетика (15 часов), спортивные игры (волейбол) (12 часов).

1	Вводный инструктаж на уроках л/атлетики № 007-12.Повторить технику высокого старта.	Сравнивает физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Определяет цель возрождения Олимпийских игр. Определяет признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.	03.09	
2	Учить технике низкого старта	Устанавливает связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	-	
3	Учет в беге на 60 м.	Описывает технику выполнения беговых,	07.09	

		прыжковых, метательных упражнений, осваивает их самостоятельно, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе освоения.	
4	Игра с бегом на скорость.	Демонстрирует вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений.	10.09
5	Закрепление навыков бега на короткие дистанции.	Применяет беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств.	-
6	Учить эстафетному бегу	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений, соблюдает правила безопасности.	14.09
7	Повторить технику эстафетного бега	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместной	17.09

		игровой деятельности.	
8	Учить прыжковым упражнениям. Игра	Изучает историю волейбола и запоминает имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.	-
9	Контроль двигательных навыков.	Овладевает основными - приёмами игры в волейбол. Описывает технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивает их самостоятельно, выявляет и устраняет типичные ошибки. Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	21.09
10	Учить прыжку в длину с разбега «согнув ноги»	Описывает технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивает их самостоятельно, выявляет и устраняет типичные ошибки.	24.09

		<p>Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдает правила безопасности.</p>	
11	Закрепить технику прыжка в длину с разбега	<p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняет, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>	-
12	Учет прыжка в длину с разбега	<p>Регулярно контролирует длину своего тела, определяет темпы своего роста. Устанавливает связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.</p>	28.09
13	Повторить упражнения с	<p>Изучает историю гимнастики и</p>	01.10

	набивными мячами	запоминает имена выдающихся отечественных спортсменов.	
14	Повторить метание мяча в цель	Различает предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевает правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	-
15	Учет в метании мяча в цель	Описывает технику общеразвивающих упражнений.	05.10
16	ИОТ на уроках по спортиграм №021-12.Ознакомление с правилами игры	Составляет акробатические комбинации из числа разученных упражнений Использует данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	08.10
17	Стойка игрока, перемещения в стойке.	Использует гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	-
18	Перемещения, остановки. ОРУ	Описывает технику данных	12.10

	с набивными мячами.	упражнений. Составляет гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	
19	Техника передачи мяча сверху, над собой.	Регулярно измеряет массу своего тела с помощью напольных весов.	15.10
20	Закрепить перемещения, передачи над собой	Укрепляет мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.	-
21	Учет в выполнении передачи сверху	Соблюдает элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.	19.10
22	Учебно-тренировочная игра.	Раскрывает значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.	22.10
23	Учить нижней прямой подачи		-
24	Закрепить нижнюю прямую подачу	Изучает историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских	26.10

		чемпионов.	
25	Игра в мини-волейбол	Овладевает основными приёмами игры	29.10
26	Учить прямому нападающему удару	Раскрывает значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.	-
27	Закрепить прямой нападающий удар. Итог четверти.	Составляет личный план физического самовоспитания. Выполняет упражнения для тренировки различных групп мышц.	02.11

II четверть

Номера уроков	Наименования разделов и тем	Характеристика видов деятельности ученика	Дата План	Факт
Волейбол (3 часа), гимнастика (12 часов), подвижные игры (3 часа), спортивные игры (футбол 3 часа)				
1(28)	Закрепить технику прямого нападающего удара	Осмысливает, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.	12.11	
2(29)	Игра в пионербол	Раскрывает понятие здорового образа жизни, выделяет его основные компоненты	-	

		и определяет их взаимосвязь со здоровьем человека.	
3(30)	Т.Б. на уроках гимнастики. Разучить комплекс утренней гимнастики.	Выполняет комплексы упражнений утренней гимнастики.	16.11
4(31)	Повторить построение, перестроение, повороты.	Разучивает и выполняет комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	19.11
5(32)	Учить лазанию и перелазанию.	Соблюдает основные гигиенические правила.	-
6(33)	Учить равновесию «ласточка». Игра	Выбирает режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	23.11
7(34)	Повторить упражнения в равновесии «ласточка»	Выполняет основные правила организации распорядка дня.	26.11
8(35)	Учет упражнений в равновесии «ласточка». Игра	Объясняет роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Выполняет тесты на приседания и	-

		пробу с задержкой дыхания.	
9(36)	Повторить кувырок вперед. Учить стойке на лопатках.	Измеряет пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.	30.11
10(37)	Учить кувырку назад. Повторить стойку на лопатках.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.	03.12
11(38)	Учет кувырка вперед. Учить «мостик» из положения лежа	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	-
12(39)	Учить прыжку в глубину из приседа.	Составляет личный план физического самовоспитания. Выполняет упражнения для тренировки различных групп	07.12
13(40)	Учет «мостик» из положения лежа. Учить опорному прыжку. Игра.	Раскрывает значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляет	10.12

		личный план физического самовоспитания. Выполняет упражнения для тренировки различных групп мышц.	
14(41)	Повторить опорный прыжок. Игры с элементами акробатики.	Раскрывает значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.	-
15(42)	Закрепить опорный прыжок в упор присев	Раскрывает значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.	14.12
16(43)	Оценить опорный прыжок.	Выполняет тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.	17.12
17(44)	Оценить прыжок ноги врозь через козла в ширину.	от характера мышечной деятельности.	-
18(45)	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		21.12
19(46)	Учить ведение мяча по прямой, остановке катящего мяча.	Измеряет пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.	24.19

20(47)	Учить ведение мяча с изменением направления.	игровых приёмов и действий, соблюдает правила безопасности.	-
--------	--	---	---

21(48)	Повторить ведение и остановку катящего мяча. Итог четверти.		28.12
--------	---	--	-------

III четверть

Номера уроков	Наименования разделов и тем	Характеристика видов деятельности ученика	Дата
---------------	-----------------------------	---	------

План Факт

Лыжи (20 часов), подвижные игры (6 часов), спортивные игры (футбол 4 часов).

1(49)	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Повторить построения.	Соблюдает основные гигиенические правила. Выбирает режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	14.01
-------	---	--	-------

2(50)	Повторить ступающий шаг.		-
-------	--------------------------	--	---

3(51)	Повторить повороты, ступающий шаг.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.	18.01
-------	------------------------------------	---	-------

4(52)	Совершенствовать технику скользящего шага.	21.01	
5(53)	Совершенствовать скользящий шаг.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	-
6(54)	Оценить технику скользящего шага.	25.01	
7(55)	Учить технике попеременного двухшажного хода.	28.01	
8(56)	Закрепить технику попеременного двухшажного хода.	-	
9(57)	Совершенствовать попеременный двухшажный ход.	01.02	
10(58)	Повторить подъем «лесенкой», учить подъему «елочкой».	04.02	
11(59)	Закрепить технику подъема и спуска в основной стойке.	-	
12(60)	Совершенствовать технику ранее изученных ходов.	08.02	
13(61)	Учет в выполнении спусков и подъемов.	11.02	

14(62)	Круговая эстафета.	-	
15(63)	Совершенствовать технику ранее изученных ходов.	15.02	
16(64)	Горная техника. Эстафеты.	18.02	
17(65)	Подвижные игры и эстафеты.	-	
18(66)	Свободное катание.	22.02	
19(67)	Подвижные игры и эстафеты.	25.02	
20(68)	Свободное катание.	-	
21(69)	Подвижная игра.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	01.03
22(70)	Подвижные игры и эстафеты.	04.03	
23(71)	Свободное катание.	-	
24(72)	Горная техника.	08.03	
25(73)	Горная техника.	11.03	
26(74)	Совершенствовать вырывание и выбивание мяча во время игры.	-	
27(75)	Учет в выполнении защиты мяча;	15.03	
28(76)	Закрепить пройденные	18.03	

элементы мини-футбола в учебно-тренировочной игре.

- 29(77) Закрепить пройденные элементы мини-футбола в учебно-тренировочной игре. -
- 30(78) Подвижные игры и эстафеты. Итог четверти 22.03

IV четверть

Номера уроков	Наименования разделов и тем	Характеристика видов деятельности ученика	Дата План	Факт
---------------	-----------------------------	---	-----------	------

Спортивные игры (баскетбол) (13 часов), легкая атлетика (6 часов), подвижные игры (5 часов).

- | | | | | |
|-------|---|--|-------|--|
| 1(79) | Т.Б. на уроках баскетбола. Учить ведению мяча на месте. | | 01.04 | |
| 2(80) | Учить ловле и передачи мяча в парах на месте. | | - | |
| 3(81) | Закрепить ловлю и передачу мяча в парах. | | 05.04 | |
| 4(82) | Учить ведению мяча в движении | | 08.04 | |
| 5(83) | Совершенствовать передачи мяча; | | - | |
| 6(84) | Учить ловли и передачи мяча в движении в парах. | | 12.04 | |
| 7(85) | Учет в ведении мяча в движении; | | 15.04 | |

8(86)	Учить поворотам на месте.	-
9(87)	Повторить повороты на месте.	19.04
10(88)	Закрепить пройденные элементы мини-баскетбола в игре.	22.04
11(89)	Совершенствовать элементы мини-баскетбола в игре.	-
12(90)	Игра « Охотники и утки».	26.04
13(91)	Совершенствовать элементы мини-баскетбола в игре.	29.04
14(92)	ИОТ на уроках легкой атлетике; Учить прыжку в высоту.	-
15(93)	Закрепить прыжок в высоту. Учить метанию мяча с разбега.	03.05
16(94)	Закрепить технику метания мяча с разбега.	06.05
17(95)	Учет в метании мяча с 3-х шагов разбега. Игра.	-
18(96)	Повторить прыжки в высоту с разбега	10.05
19(97)	Учет в прыжках в высоту.	13.05
20(98)	Учебно-тренировочная игра баскетбол.	-
21(99)	Игры с элементами метания.	17.05

22(100)	Игры с элементами прыжков.	20.05
23(101)	Подвижные игры и эстафеты	-
24(102)	Подвижные игры и эстафеты. Итог года.	24.05

Программно-методическое обеспечение учебного процесса
на 2020 – 2021 учебный год

Физическая культура 5 класс

«Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов» автор В.М.Мозговой, под ред. В.В.Воронковой 2014г. «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС»

Методическая литература:

Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: пособие для учителей и студентов дефектолог ф-тов пед. ин-тов/ Под ред. В.В.

Воронковой – М.: Школа-Пресс, 1994 г.;

Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997г., под редакцией Е.С.Черник;

Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии под ред. Л.В.Шапковой – СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001г;

Физическое воспитание в системе коррекционно- развивающего обучение: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003г., под ред. Г.П.Болонов.