


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Озернинская школа – детский сад

РАССМОТРЕНО
на заседании экспертной
группы учителей
физической культуры и
ОБЖ
протокол от
«27» августа 2021 г. №

СОГЛАСОВАНО
старший методист

В.Н.Мотенко
30 августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ МАОУ "Викуловская СОШ
№2"
от «31» августа 2021 г.
№ 98 -ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

класс 5

составил(а) учитель физической культуры

должность

Мартынов Валерий Александрович

ФИО

на 2021 - 2022 учебный год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2»-
отделение Озернинская школа – детский сад.**

**Аннотация
к рабочей программе по физической культуре,
5 класс,
учителя Мартынова Валерия Александровича**

на 2021-2022 учебный год

Рабочая программа по физической культуре 5 класс составлена на основе следующих нормативно-правовых документов

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования обучающихся с ОВЗ, утверждённый приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598;
3. Примерная АООП образования обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобрена решением Федерального учебного объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015г № 4/15)
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа Образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) МАОУ «Викуловская СОШ№2»-отделение Озернинская школа-детский сад, утвержденная приказом МАОУ «Викуловская СОШ№2» от 29.05.2020 № 46/5 – ОД
5. Индивидуальный учебный план адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающегося с умственной отсталостью в условиях общеобразовательного класса на 2021/2022 учебный год, утверждённый приказом от 18.06. 2021 №75/2 - ОД;
6. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021/2022 учебный год (Согласовано с председателем УС МАОУ «Викуловская СОШ № 2» от 18 июня 2021 г. № 4)

Согласно индивидуальному учебному плану адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающегося с умственной отсталостью в условиях общеобразовательного класса на 2021 – 2022 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Программа по физкультуре состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры. Программа предусматривает более глубокое изучение тем по волейболу, пионерболу, подвижным играм, общеразвивающим упражнениям и строевым приемам, направленным на выработку правильной осанки, для устранения начинающегося плоскостопия, специальные корригирующие упражнения. 1 час резервного времени выделен для принятия показателей физической подготовленности за курс 5 класса.

Для реализации рабочей программы используется:

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю и др./ под ред. Виленского М.Я. Физическая культура, 5-7 кл. Учебник. Просвещение. 2017

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	8.00	7.00	6.00	8.40	7.40	7.00

Содержание учебного предмета

Воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В рабочей программе отражены нормативные документы, основное содержание предмета, тематическое планирование курса с указанием отличий от примерной программы, УМК учащегося и учителя, критерии и нормы оценки знаний обучающихся формы и методы контроля.

Основы знаний

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика - 21 час.

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, 2-шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку: Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.

- дыхательные упражнения: Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно – силового характера.

- упражнения в расслаблении мышц: Рациональная смена напряжения и расслабление определённых мышечных групп при переноске груза, при определении сопротивления партнёра при движении на лыжах.

- основные положения движения головы, конечностей, туловища: Фиксированное положение головы при быстрых сменах и.п. Рациональное положение головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочерёдное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы.

Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками: Упражнения из и.п.: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперёд, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4-6 упражнений с гимнастической палкой.

- со скакалками: Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперёд, в стороны, влево, вправо из различных и.п. (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лёжа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаг, скакалка над головой.

- с набивными мячами (вес 3кг.): Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лёжа на мяче

сгибание и разгибание рук (девочки 3-4 раза, мальчики 4-6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6-8 упражнений с набивными мячами.

- **упражнения на гимнастической скамейке:** Сгибание и разгибание рук лёжа на скамейке, наклоны вперёд, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на неё.

- **упражнения на гимнастической стенке:** Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бёдер. Сгибание и поднимание ног в висе поочерёдно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения: Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком – строгий контроль со стороны учителя.

Простые смешанные висы и упоры: Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.

Переноска груза и передача предметов: Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

Танцевальные упражнения: Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в 5 классе. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.

Лазание и перелазание: Лазание по канату в два приёма для мальчиков, в три приёма для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приёма на высоту в 4 м. (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат – количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

Равновесие: Ходьба на ногах приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд. Расхождение вдвоём при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70-80 см.). Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоём при встрече переступанием через партнёра (высота 60-70 см.). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60-80 см.). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2-3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3-4 шага «галопом» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперёк бревна, соскок вперёд в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

Опорный прыжок: Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок, согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений: Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7м. от одного ориентира до другого на определённое количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных

положений: упор присев, упор лёжа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложнённых условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т.д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определённое расстояние (15 – 20 м.). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 секунд. Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 сек. (поднятием руки), отметить победителя.

Лёгкая атлетика - 20 час.

Ходьба: Продолжительная ходьба (20 – 30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег: Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м.); бег на 40 м. – 3-6 раз; бег на 60 м. – 3 раза; бег на 100 м. – 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500-1000 м. Бег на 80 м. с преодолением 3 – 4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки: Запрыгивания на препятствия высотой 60 – 80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см.); движение рук и ног в полёте. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.

Метание: Метание набивного мяча весом 2-3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг. с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лёжа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Лыжная подготовка - 21 час.

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъём «полуёлочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60 м. (5 -6 повторений за урок), 150 -200 м. (2 – 3 раза). Передвижение до 2 км. (девочки), до 3 км. (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300 – 400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Спортивные и подвижные игры - 36 час.

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперёд. Верхняя передача мяча, наброшенного партнёром на месте и после перемещения вперёд в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперёд, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приёмов. Ведение мяча с изменением направления – передача; ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча; ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди

или одной от плеча); ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.

Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня в системе дополнительного физкультурного воспитания

Утренняя гигиена, зарядка, гимнастика до занятий. Физкультминутки и физкультпаузы. Прогулки. Игры спортивного характера. Посещение занятий дополнительного физкультурно – оздоровительного образования.

Резерв – 4 часов

Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока раздела
1. Лёгкая атлетика – 12 час.		
1	02.09.21	Основные знание. Инструктаж по техники безопасности
2	06.09.21	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м
3	07.09.21	Высокий старт. Ускорение с высокого старта
4	09.09.21	Бег на результат 60 м
5	13.09.21	Бег 1000 м
6	14.09.21	Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут
7	16.09.21	Развитие выносливости Бег 1000 метров без учета времени.
8	20.09.21	Беговые упражнения.
9	21.09.21	Бег 1000 метров на время.
10	23.09.21	Бег 1000 м, беговые упражнения.
11	27.09.21	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»
12	28.09.21	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность
2. Спортивные игры (Баскетбол) – 15 час.		
13	30.09.21	Стойка игрока, перемещение в стойке. Т/Б
14	04.10.21	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с изменением направления движения и скорости
15	05.10.21	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с изменением направления движения и скорости
16	07.10.21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте
17	11.10.21	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
18	12.10.21	Передача мяча одной рукой от плеча на месте
19	14.10.21	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
20	18.10.21	Броски одной и двумя руками с места и в движении
21	19.10.21	Игра в баскетбол по упрощенным правилам
22	21.10.21	Игра в баскетбол по упрощенным правилам
23	01.11.21	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом
24	02.11.21	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом
25	08.11.21	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол
26	09.11.21	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол
27	11.11.21	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.
3. Гимнастика - 21 час.		
28	15.11.21	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике
29	16.11.21	Строевые упражнения
30	18.11.21	Строевые упражнения
31	22.11.21	Кувырок в перед и назад
32	23.11.21	Кувырок в перед и назад
33	25.11.21	Стойка на лопатках
34	29.11.21	Стойка на лопатках
35	30.11.21	Акробатическая комбинация
36	02.12.21	Акробатическая комбинация
37	06.12.21	Акробатическая комбинация
38	07.12.21	Ритмическая гимнастика

39	09.12.21	Ритмическая гимнастика
40	13.12.21	Опорный прыжок
41	14.12.21	Опорный прыжок
42	16.12.21	Опорный прыжок
43	20.12.21	Комбинации из ранее освоенных акробатических
44	21.12.21	Упражнения в равновесии (д).Упражнения на перекладине (м)
45	23.12.21	Упражнения в равновесии (д).Упражнения на перекладине (м)
46	10.01.22	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.
47	11.01.22	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.
48	13.01.22	Лазанье по канату
4. Лыжная подготовка – 21 час. Волейбол – 9 час.		
49	17.01.22	Основы знаний. Правила поведения на уроках лыжной подготовки
50	18.01.22	Попеременный двухшажный ход
51	20.01.22	Попеременный двухшажный ход
52	24.01.22	Волейбол. Т/Б и правила поведения во время игры
53	25.01.22	Одновременный бесшажный ход
54	27.01.22	Одновременный бесшажный ход
55	31.01.22	Стойки игрока
56	01.02.22	Подъём "полуёлочкой"
57	03.02.22	Подъём "полуёлочкой"
58	07.02.22	Передвижения игрока без мяча
59	08.02.22	Торможение "плугом"
60	10.02.22	Торможение "плугом"
61	14.02.22	Передача мяча сверху над собой
62	15.02.22	Повороты переступанием
63	17.02.22	Повороты переступанием
64	21.02.22	Передача мяча сверху над собой
65	22.02.22	Передвижение на лыжах до 1-2 км
66	24.02.22	Передвижение на лыжах до 1-2 км
67	28.02.22	Передача мяча сверху в парах
68	01.03.22	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе
69	03.03.22	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе
70	10.03.22	Передача мяча сверху.
71	14.03.22	Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью
72	15.03.22	Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью
73	17.03.22	Прием мяча снизу двумя руками над собой
74	28.03.22	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов.
75	29.03.22	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов.
76	31.03.22	Прием мяча снизу двумя руками в парах
77	04.04.22	Соревнование на дистанции 1 км
78	05.04.22	Соревнование на дистанции 1 км
5. Волейбол – 12 час. Лёгкая атлетика - 6 час.		
79	07.04.22	Прием мяча снизу двумя руками в парах
80	11.04.22	Прием мяча снизу двумя.
81	12.04.22	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах
82	14.04.22	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах
83	18.04.22	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах
84	19.04.22	Нижняя прямая подача с 4 м. от сетки
85	21.04.22	Нижняя прямая подача с 6 м. от сетки
86	25.04.22	Нижняя прямая подача с лицевой линии
87	26.04.22	Подвижные игры с элементами волейбола
88	28.04.22	Игра в волейбол по упрощенным правилам

89	05.05.22	Игра в волейбол по упрощенным правилам
90	12.05.22	Игра в волейбол по упрощенным правилам
91	16.05.22	Бег с ускорением от 30 до 40 м
92	17.05.22	Бег на результат 60 м
93	19.05.22	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут
94	23.05.22	Бег 1000 м на результат
95	24.05.22	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"
96	26.05.22	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"
97	30.05.22	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний.
98	31.05.22	Итоговый урок за курс 5
Резерв -4 час		
99-102		Резерв (в т.ч. показатели физической подготовленности за курс 5 класса)