

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Отдел образования Исполнительного комитета Сармановского муниципального района
МБОУ «Старомензелябашская ООШ»

Рассмотрено на МО
Руководитель МО

/Р.Ф. Шарипова/

Протокол №1 от
«14» августа 2023г.

Согласовано
Заместитель
директора по УР
/Т.Р.Сахабиева/

Протокол №2 от
«15» августа 2023г.

Утверждено
Директор школы

/Э.А.Ильгамова/

Приказ №36 от
«16» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса “Адаптированная физическая культура”
для обучающихся 5б класса (класс для детей с нарушением интеллекта)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от
«15» августа 2023 г.

Составитель: учитель олигофренопедагог
Загидуллина Рузиля Фирдаусовна

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 5б класса МБОУ «Старомензелябашская ООШ имени А. Тимергалина» разработана на основе нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599.
3. Учебного плана МБОУ « Старомензелябашская ООШ имени А. Тимергалина» на 2023-2024 учебный год.
4. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Старомензелябашская ООШ имени А. Тимергалина» на 2023-2024 учебный год;
5. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию от 22.12.2015. №4/15
6. На основании положения муниципального бюджетного образовательного учреждения «Старомензелябашская ООШ имени А.Тимергалина» «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ, учебных курсов и предметов муниципального бюджетного образовательного учреждения «Старомензелябашская ООШ имени А.Тимергалина» Сармановского муниципального района РТ», рассмотренного на педагогическом совете, утверждённого Приказом директора, в случае совпадения уроков с праздничными и каникулярными днями, программу выполнить согласно п 5.2. данного положения.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 « Об утверждении санитарных правил и норм Сан ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

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 - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- 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.

Личностные и предметные результаты

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 программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 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 физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают приобретенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. 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. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Место предмета в учебном плане

На изучение физической культуры в учебном плане предусмотрено: 71 часа в год (2 часа в неделю), 35 учебные недели.

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

№	Тема раздела	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол-во часов
1	Базовая часть. Основы знаний о физической культуре		6

2	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта. 	22
3	Спортивные игры (волейбол, волейбол)	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. 	14
4	Гимнастика с элементами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений. 	12
55	Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта. 	10

6	Подвижные игры.	- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.	7
	Всего		71

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная 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 физической культуры

физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до -15°C при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют

укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Теоретические сведения

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Перекаты.
Основы выполнения гимнастических упражнений.
Кувырок назад.
Стойка на лопатках.
Кувырок вперед.
Акробатическая комбинация из 2-х элементов.

Акробатическая комбинация из 3-х элементов.
Мост из положения лежа на спине.
Подвижная игра с элементами гимнастики « Море волнуется».
Вис согнувшись и прогнувшись(мальчики),смешанные висы(девочки).
Подтягивание в виси(мальчики);подтягивание из виси лежа(девочки).
Поднимание прямых ног в виси.
Комбинации из нескольких элементов.
Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.
Опорный прыжок.
Прыжки через скакалку
Лазание по канату.
Упражнения для разогрева.
Подвижная игра с элементами гимнастики
Гимнастическая полоса препятствий.
Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.
Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево.
Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону.
Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево.
.Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь**:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

Легкая атлетика

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.
Скоростной бег
Челночный бег. Эстафетный бег.
Бег на 30метров.
Бег на 60метров.
Челночный бег3x10м.
Прыжок в длину с места.
Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов.
Метание мяча с места и разбега.
Кроссовая подготовка.
Бег на 1000 м.
Бег с препятствиями.
Кроссовый бег с равномерной скоростью.
Медленный бег в равномерном темпе.
Развитие скоростных способностей.
Ходьба. Ходьба «скрестным шагом».
Ходьба с изменением направления по сигналу.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны **уметь**:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.
Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход
Одновременный двухшажный ход
Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег.
Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой»
Передвижение на лыжах на скорость 40-60 м.
Техника спусков, подъемов, торможений. Техника спусков, подъемов, торможений.
Прохождение дистанции 2 км.
Спуски в средней стойке.
Передвижения на лыжах в медленном темпе.

Подвижные игры

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

Спортивные игры

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Техника безопасности при игре в волейбол.
Стойки и передвижения игрока.
Передача мяча сверху двумя руками на месте.

Прием и передача мяча после перемещения.
Передача мяча над собой, через сетку.
Нижняя прямая подача.
Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча.
Техника безопасности на уроке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча.

Учащиеся должны уметь:

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.
Стойка и передвижения игрока в баскетбол.
Стойки и повороты.
Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.
Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча два шага бросок
Ведение мяча на правой (левой) рукой.
Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.
Ведение мяча с изменением скорости и направления.
Броски мяча по кольцу двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении.
Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте.
Ведение мяча шагом и бегом. Бросок одной рукой от плеча на месте.
Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо.
Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

Межпредметные связи

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура. 5 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 10 х9 м, сек	27,0	28,5	29,6	27,4	28,8	30,0
5	Бег 30 м, секунд	5,8	6,2	6,8	6,0	6,6	7,0
5	Бег 1000м, мин	5,00	5,30	6,00	5,30	6,00	6,30
5	Бег 60 м, секунд	10,8	11,2	11,8	11,0	11,6	12,0
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	5	3	2			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(30 сек)	17	12	7	10	8	3

5	Наклоны вперед из положения стоя, см	7+	3+	3-	8+	5+	0
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	30	26	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
5	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	34	32	30	40	36	34

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5б класса
за 2023-2024 учебный год.**

№ урока	Кол-во часов	Тема урока	Планируемые результаты		Дата проведения	
			Личностные	Предметные	План	Факт
Легкая атлетика						
1.	1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники высокого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Знать правила т. б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. Освоить технику бега с высокого старта.	1.09	
2.	1.	Скоростной бег	Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Овладеть техникой спринтерского бега.	5.09	

3.	1.	Челночный бег. Эстафетный бег.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Выполнять челночный бег. Научиться передаче эстафетной палочки.	8.09	
4.	1.	Бег на 30метров. Бег на результат.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега на результат.	Выполнять упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	12.09	
5.	1.	Бег на 60метров.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.	Выполнять упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.	15.09	
6.	1.	Челночный бег3x10м.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на результат.	Выполнять упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	19.09	
7.	1.	Прыжок в длину с места.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	Овладеть техникой прыжка в длину с места.	22.09	
8.	1.	Прыжок в длину способом «согнут ноги» с 7–9 беговых шагов.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе прыжков.	Овладеть техникой прыжка в длину.	26.09	
9.	1.	Метание мяча с места и разбега.	Управлять своими эмоциями при выполнении метания на результат.	Овладеть техникой метания малого мяча.	29.09	

10	1.	Кроссовая подготовка.	Знать способы выполнения разных беговых упражнений.	Освоить технику бега на длинные дистанции.	3.10	
11	1.	Бег на 1000 м.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык в процессе бега 1000 м.	Выполнять упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	6.10	
12	1.	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Стойка и передвижения игрока в баскетбол.	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в баскетболе. Знать технику безопасности при проведениях игр. Иметь представление о баскетболе.	10.10	
13	1.	Стойки и повороты.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники стойки и поворотов баскетболе.	Формировать умение выполнять стойки и повороты в баскетболе.	13.10	
14	1.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие вовремя освоения техники ведения мяча в баскетболе.	Освоить технику ведения мяча.	17.10	
15	1.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча два шага бросок	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники остановок в баскетболе.	Формировать умение выполнять остановки в баскетболе.	20.10	

16	1.	Ведение мяча на правой (левой) рукой.	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.	Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе.	24.10	
17	1.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Желание овладеть техникой игры в баскетбол.	Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.	27.10	
18	1.	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе.	Формировать умение выполнять перемещения и владение мячом в баскетболе.	7.11	
19	1.	Подвижная игра. Упражнения на расслабление мышц.	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения игры в мяч.	Расширять двигательный опыт при подвижных играх.	10.11	
20	1.	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Перекаты.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении перекатов.	Знать правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики для детского организма.	14.11	

21	1	Основы выполнения гимнастических упражнений.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения.	Знать правила т. б. при гимнастических упражнениях. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	17.11	
22	1.	Кувырок назад.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	21.11	
23	1.	Стойка на лопатках.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	24.11	
24	1.	Кувырок вперед.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	28.11	
25	1.	Акробатическая комбинация из 2-х элементов.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	1.12	
26	1.	Акробатическая комбинация из 3-х элементов.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	5.12	

27	1.	Мост из положения лежа на спине. Сдача нормативов на результат.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.	8.12	
28	1.	Подвижная игра с элементами гимнастики « Море волнуется».	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Выполнять акробатические упражнения при играх.	12.12	
29	1.	Подтягивание в висе(мальчики);подтягивание из виса лежа(девочки).	Активно включаться в общение в процессе подтягивания.	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.	15.12	
30	1.	Поднимание прямых ног в висе. Сдача нормативов на результат.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Освоить висы.	19.12	
31	1.	Прыжки через скакалку	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков со скакалкой.	Выполнять прыжки через скакалку и опорные прыжки.	22.12	
32	1.	Подвижная игра с элементами гимнастики	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при совместных играх.	Знать и совмещать гимнастические элементы с играми.	26.12	
33	1.	Гимнастическая полоса препятствий.	Активно включаться в общение и	Освоить гимнастическую полосу препятствий.	29.12	

			взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности при преодолении полосы препятствий.			
Лыжная подготовка						
34	1.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	Знать историю лыжного спорта. Уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов. Знать влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека.	9.01	
35	1.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход	Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	Освоить технику попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	12.01	
36	1.	Одновременный двухшажный ход.	Проявлять интерес учебному материалу.	Освоить технику одновременного двухшажного и бесшажного ходов	16.01	
37	1.	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег.	Проявлять интерес к новому учебному материалу. Освоить технику одновременного бесшажного хода.	Освоить технику одновременного бесшажного хода.	19.01	
38	1.	Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой»	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременных ходов.	23.01	

39	1	Техника спусков, подъемов, торможений. Техника спусков, подъемов, торможений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом».	26.01	
40	1.	Подъем в гору скользящим шагом	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально— нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Знать технику выполнения лыжных ходов технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом».	30.01	
41	1.	Торможение и поворот упором.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон скользящим шагом.	2.02	
42	1.	Техника спусков. Торможение «плугом». Спуски в средней стойке.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику торможения и поворот упором. Знать технику выполнения спусков в средней стойке.	6.02	
43.	1.	Передвижения на лыжах в медленном темпе.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Знать как распределять силы для прохождения дистанции на лыжах.	9.02	
Волейбол						
44	1.	Техника безопасности при игре в волейбол.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Техника безопасности при игре в волейбол.	13.02	

45	1.	Стойки и передвижения игрока.	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.	16.02	
46	1.	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте.	20.02	
47	1	Прием и передача мяча после перемещения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.	27.02	
48	1.	Передача мяча над собой, через сетку.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.	1.03	
49	1.	Нижняя прямая подача.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.	5.03	
50	1.	Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи.	Овладеть нижней подачей в волейболе.	12.03	

51	1.	Техника безопасности на уроке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Освоить комбинацию и элементов в волейболе.	15.03	
52	1.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Повтор техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	19.03	
53	1.	Сдача нормативов.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при овладении техники высокого старта.		22.03	
54	1.	Прыжок в длину с разбега.	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе выполнения упражнений.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	2.04	
55	1.	Метание мяча с разбега.	Управлять своими эмоциями при выполнении метания.	Овладеть техникой метания малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	5.04	
56	1.	Челночный бег 3X10м. Сдача нормативов на результат.	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе бега.	Освоить челночный бег.	9.04	
57	1	Кроссовая подготовка	Активно включаться в общение со сверстниками на	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	12.04	

			принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.			
58	1.	Кроссовый бег с равномерной скоростью.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	16.04	
59	1.	Медленный бег в равномерном темпе.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге. Сопереживать своим одноклассникам.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	19.04	
60	1.	Развитие скоростных способностей.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в беге. Сопереживать своим одноклассникам.	Овладеть техникой бега на короткие дистанции.	23.04	
61	1.	Ходьба. Ходьба «скрестным шагом».	Развивать чувство товарищества и отзывчивости в процессе ходьбы.	Выполнять упражнения для развития выносливости.	26.04	
62	1.	Ходьба с изменением направления по сигналу.	Развивать готовность к сотрудничеству вовремя выполнения упражнения.	Овладеть ходьбой для развития выносливости.	30.04	
63	1.	Мини игра в волейбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при игре в волейбол.	Расширять двигательный опыт при освоении техники игры в волейбол.	3.05	

64	1.	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата при выполнении упражнений на равновесие.	Выполнять упражнения для развития равновесия.	7.05	
65	1.	Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении строевых упражнений.	Уметь выполнять строевые упражнения по команде.	10.05	
66	1.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево.	Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении строевых упражнений.	Уметь выполнять строевые упражнения по команде.	14.05	
67	1.	.Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться.	Активно включаться в общение в процессе выполнения упражнений.	Выполнять гимнастические упражнения на снарядах.	17.05	
68	1.	Сдача нормативов.	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения игры.	Расширять двигательный опыт при подвижных играх.	21.05	
69	1	Подвижные игры.	Развивать товарищество и отзывчивость в	Расширять двигательный опыт при подвижных играх.	24.05	

			процессе освоения игры.			
70	1	Подвижные игры.	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения игры.	Расширять двигательный опыт при подвижных играх.	28.05	
71	1	Подведение итогов. Подвижные игры.	Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения игры .	Расширять двигательный опыт при подвижных играх.	31.05	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- спортивный зал (приспособленное помещение);
- территория вокруг школы;
- спортивное оборудование (снаряды и инвентарь).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида под редакцией В.В Воронковой. Владос, 2000г.
2. Авторская программа по физкультуре В.М.Мозгового.
3. Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.
4. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.

5. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002

6. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2002. Лях В.И., Зданевич А.А.