Муниципальное автономное общеобразовательное

уреждение Исетская средняя общеобразовательная школа №1

Исетского района Тюменской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании педагогического совета Мининской СОШ филиала МАОУ Исетской СОШ №1 протокол № \_1\_\_от «\_30\_» \_августа\_2022 г. | СОГЛАСОВАНОСтарший методист \_\_\_\_\_\_\_ Б.К. Иргалинова «\_30\_» \_августа\_2022 г. | УТВЕРЖДАЮзаведующий Мининской СОШфилиала МАОУ Исетской СОШ №1 \_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. АндрееваПриказ №\_34\_\_ от «01\_» \_сентября\_2022 г. |

**АДАПТИРОВАНННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

**по**

**физической культуре**

(учебный предмет)

**\_\_\_\_\_\_ 5\_\_\_\_\_\_\_\_**

(класс)

**2022-2023 учебный год**

(сроки реализации)

Учитель физической культуры:

Камалиева Ирина Анатольевна

Первой квалификационной категории

с. Минино,2022 г.

**Рабочая программа учебного предмета «\_физическая культура\_»**

**\_\_5\_ класс**

*Программа по физической культуре для 5 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).* *Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Разработана на основе документов: авторская программоа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение)2014. Программы воспитательной работы школы, учебного плана МАОУ Исетской СОШ №1.*

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета «физической культуре\_\_» \_5\_ класс**

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

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

**К личностным результатам освоения АООП относятся:**

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нра­вственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

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

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

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

***Физическая культура:***

Минимальный уровень:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

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

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

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

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

планирование занятий

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

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

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

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

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

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

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

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

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

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

**Коммуникативные:**

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

1. **Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия**). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

 Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

Спортивная игра «Футбол».

Зарядка.

Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.

Физкультминутка.

**Гимнастика**

**Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

**Практический материал**:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):

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

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

**Легкая атлетика**

**Теоретические сведения.**

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

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

**Практический материал**:

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

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

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

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

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Вид программного материала** | Кол-во часов |
| 1 | Кроссовая подготовка | 6 |
| 2 | Легкая атлетика  | 12 |
| 3 | Спортивные игры. | 30 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 30 |
| 5 | Кроссовая подготовка  | 6 |
| 6 | Легкая атлетика | 18 |
| итого |  | 102 |

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс (102часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Кол-вочасов | Сроки |
| План | Факт. |
| **Кроссовая подготовка (6 часов)** |
| 1 | Техника безопасности . Организационно-методические требования на уроках физической культуры. | 1 |  |  |
| 2 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы. | 1 |  |  |
| 3 | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы. | 1 |  |  |
| 4 | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы. | 1 |  |  |
| 5 | Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы. | 1 |  |  |
| 6 | Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика (12 часов)** |
| 7 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 1 |  |  |
| 8 | Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.) | 1 |  |  |
| 9 | Встречные эстафеты. Эстафетный бег. | 1 |  |  |
| 10 | Бег на результат 30 метров. | 1 |  |  |
| 11 | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. | 1 |  |  |
| 12 | Совершенствование отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. | 1 |  |  |
| 13 | Метания малого мяча на точность | 1 |  |  |
| 14 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| 15 | Метание малого мяча на дальность, точность | 1 |  |  |
| 16 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |
| 17 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |
| 18 | Бег в равномерном темпе 1000 метров. | 1 |  |  |
| **Спортивные игры (30 часов)** |
| 19 | **Баскетбол.** Стойки, перемещения, остановки, остановки и повороты. Т.Б. | 1 |  |  |
| 20 | Комбинации из элементов передвижений. Правила игры. | 1 |  |  |
| 21 | Ловля и передача мяча на месте, в движении. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |
| 22 | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, однойрукой на уровне груди. | 1 |  |  |
| 23 | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, однойрукой на уровне груди. | 1 |  |  |
| 24 | Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. | 1 |  |  |
| 25 | Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. | 1 |  |  |
| 26 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. | 1 |  |  |
| 27 | Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. | 1 |  |  |
| 28 | Тактические действия в нападении | 1 |  |  |
| 29 | Игра по упрощенным правилам. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |
| 30 | Стойки, перемещения, остановки, остановки и повороты.  | 1 |  |  |
| 31 | Комбинации из элементов передвижений. Правила игры. | 1 |  |  |
| 32 | Ловля и передача мяча на месте, в движении. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |
| 33 | Ловля и передача мяча на месте, в движении. Развитие физических качеств | 1 |  |  |
| 34 | Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления | 1 |  |  |
| 35 | Броски мяча одной и двумя руками на месте ,в движении. | 1 |  |  |
| 36 | Выбивание и вырывание мяча. Взаимодействие двух игроков | 1 |  |  |
| 37 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | 1 |  |  |
| 38 | Тактические действия в нападении | 1 |  |  |
| 39 | Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. | 1 |  |  |
| 4041 | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. | 1 |  |  |
| Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. | 1 |  |  |
| 42 | **Волейбол.** Нижняя прямая подача. Развитие физических качеств | 1 |  |  |
| 43 | **Волейбол.** Нижняя прямая подача. Развитие физических качеств | 1 |  |  |
| 44 | Прямой нападающий удар после подбрасывания. | 1 |  |  |
| 45 | Прямой нападающий удар после подбрасывания. | 1 |  |  |
| 46 | Комбинации из освоенных элементов. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |
| 47 | Комбинации из освоенных элементов. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |
| 48 | Командно-тактические действия в нападении. | 1 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (30 часов)** |
| 49 | Кувырок вперед | 1 |  |  |
| 50 | Кувырок вперед | 1 |  |  |
| 51 | Кувырок назад | 1 |  |  |
| 52 | Кувырок назад | 1 |  |  |
| 53 | Стойка на лопатках | 1 |  |  |
| 54 | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках | 1 |  |  |
| 55 | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках | 1 |  |  |
| 56 | «Мост» из положения, лежа на спине | 1 |  |  |
| 57 | «Мост» из положения, лежа на спине | 1 |  |  |
| 58 | Комбинация из освоенных элементов | 1 |  |  |
| 59 | Комбинация из освоенных элементов | 1 |  |  |
| 60 | Лазанье по гимнастической стенке и висы | 1 |  |  |
| 61 | Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастическими палками.  | 1 |  |  |
| 62 | Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастическими палками.  | 1 |  |  |
| 63 | Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |  |  |
| 64 | Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |  |  |
| 6566 | Лазанье по канату в два приемаЛазанье по канату в два приема | 11 |  |  |
|  |  |
| 67 | Акробатические связки из изученных элементов. | 1 |  |  |
| 68 | Прыжки со скакалкой  | 1 |  |  |
| 69 | Прыжки со скакалкой | 1 |  |  |
| 70 | Акробатические связки из изученных элементов. | 1 |  |  |
| 71 | Акробатические связки из изученных элементов. | 1 |  |  |
| 72 | Опорный прыжок  | 1 |  |  |
| 73 | Опорный прыжок |  |  |  |
| 74 | Акробатические связки из изученных элементов. | 1 |  |  |
| 75 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с  | 1 |  |  |
| 76 | Лазанье по наклонной скамейке | 1 |  |  |
| 77 | Лазанье по наклонной скамейке | 1 |  |  |
| 78 | Акробатические связки из изученных элементов. | 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (6 часов)** |
| 79 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы. | 1 |  |  |
| 80 | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы. | 1 |  |  |
| 81 | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы. | 1 |  |  |
| 82 | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы. | 1 |  |  |
| 83 | Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы. | 1 |  |  |
| 84 | Кросс(2км) по пересеченной местности | 1 |  |  |
| Легкая атлетика (18 часов) |
| 85 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта наклон туловища из положения сидя. | 1 |  |  |
| 86 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта наклон туловища из положения сидя. | 1 |  |  |
| 87 | Тестирование бега на 60 м с низкого старта. | 1 |  |  |
| 88 | Тестирование бега на 60 м с низкого старта. | 1 |  |  |
| 89 | Челночный бег 3 х 10м | 1 |  |  |
| 90 | Челночный бег 3 х 10м | 1 |  |  |
| 91 | Контрольный урок. Бег на 60 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 92 | Контрольный урок. Бег на 60 м с высокого старта | 1 |  |  |
| 93 | Тестирование подтягивания в висе(м) из положения лежа (д) | 1 |  |  |
| 94 | Тестирование подтягивания в висе(м) из положения лежа (д) | 1 |  |  |
| 95 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |  |  |
| 96 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |  |  |
| 97 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |  |  |
| 98 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |  |  |
| 99 | Метания малого мяча на точность | 1 |  |  |
| 100 | Метания малого мяча на точность | 1 |  |  |
| 101 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| 102 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |