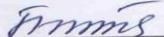


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16 СЕЛА ТОМУЗЛОВСКОГО  
БУДЕННОВСКОГО РАЙОНА» СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
356832, Ставропольский край, Буденновский район, село  
Томузловское, пер. Артезианский. № 10  
Тел: 8(86559) 95-4-33; E-mail: [school-16-26RUS@yandex.ru](mailto:school-16-26RUS@yandex.ru)

«Рассмотрено»  
На заседании ШМО  
Руководитель

 / Бабенко В.Д.

Протокол № 1

от «30 августа 2022 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
МОУ СОШ №16 с. Томузловского

 / Карабельникова Н.В.

Протокол № \_\_\_\_\_

от «30 августа 2022 г.

«Утверждено»  
Директор МОУ СОШ №16  
С. Томузловского

 / Гладкова Т.В.

Приказ № 104

От «30 августа 2022 г.

## Рабочая программа

По предмету:  
«Физическая культура»  
5 класс

Колодей Т.И., учитель

2022-2023 учебный год

Рабочая программа по Физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

#### **Личностные результаты:**

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
- Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
- Активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

#### **Предметные результаты:**

#### **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;

## 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.

Класс	Обучающиеся должны <i>знать</i> :	Обучающиеся должны <i>уметь</i> :
5 класс	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений. как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка фазы прыжка в длину с разбега фазы прыжка в высоту. расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. правила игры в баскетбол, некоторые правила игры. правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!» «Направо!» как бежать по прямой и по повороту</p>	<p>выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м.; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м. прыгать в высоту способом «перешагивание» с 6-12 шагов разбега подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса. вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч. выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя, выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости, выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза. координировать движение рук и ног при беге по повороту; бежать в быстром темпе до 100 м.</p>

## **Метапредметные результаты:**

### **Познавательные УД**

*Обучающийся сможет:*

- *пользоваться учебниками, словарями; находить ответы на вопросы;*
- *извлекать информацию, представленную в разных формах (сплошной текст, иллюстрация);*
- *устанавливать причинно-следственные связи;*
- *делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; ;*
- *дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;*
- *использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;*
- *использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.*

### **Коммуникативные УД:**

*Обучающийся сможет:*

- *Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);*
- *Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,;*
- *Использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.*

### **Регулятивные УД:**

*Обучающийся сможет:*

- *Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;*
- *Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;*
- *Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;*
- *Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;*
- *Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.*

## Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей, обучающимся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

### 1. Физическая культура как область знаний.

- Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой.
- Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.
- Значение физических упражнений в жизни человека.
- Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.
- Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.
- Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.
- Физическая культура и спорт в России.
- Специальные олимпийские и Паралимпийские игры.
- Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.
- Правила подвижных и спортивных игр.

### 2. Физическое совершенствование.

#### Гимнастика.

- Общеразвивающие упражнения.
- Строевые упражнения.
- Акробатические упражнения.
- Простые и смешанные висы.
- Равновесие на гимнастической скамейке.
- Лазание и перелазание по гимнастической стенке.
- Опорный прыжок.
- Упражнения с набивными мячами.
- Лазание по канату произвольным способом.
- Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п. рук.
- Опорный прыжок через козла.
- Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу
- Кувырки, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат.
- Игры с элементами акробатики.

#### Легкая атлетика.

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Упражнения в метании малого мяча.

#### **Спортивные игры.**

- Приемы игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол.
- Правила спортивных игр.
- Игры по правилам.

#### **Кроссовая подготовка**

- Бег по пересеченной местности.
- Преодоление полосы препятствий.

**Тематическое, календарно - тематическое планирование**

№	Вид программного материала	Базовые учебные действия (БУД)	
		17 часов	
<b>1.</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>2 часа</b>	
1. 2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Здоровый образ жизни.		<p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p>
<b>2.</b> 3 4 5	<b>Легкая атлетика</b> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	<b>3 часа</b>	
<b>3.</b> 6 7 8 9,10	<b>Спортивные игры</b> - Приемы игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. - Правила спортивных игр. - Игры по правилам.	<b>5 часов</b>	<p>Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры; использовать знания во время подвижных игр на досуге; работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; договариваться и приходить к общему решению.</p>
<b>4.</b> 11	<b>Гимнастика</b> Общеразвивающие упражнения.	<b>5 часов</b>	<p>Мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям</p>

12	Строевые упражнения.		гимнастикой с основами акробатики.
13	Упражнения с набивными мячами.		Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
14	Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п рук.		учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.
15	Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу		Осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
<b>5.</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>2 часа</b>	Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; развивать силу мышц, сообразительность человека, умение преодолевать препятствия и распределять свои силы;
16	Бег по пересеченной местности.		укреплять нервную систему, улучшать кровообращение и дыхательную работу.
17	Преодоление полосы препятствий.		Тренировать выносливость; развивать скорость, силу и ловкость; воспитывать потребность в самостоятельных физических занятиях.

