

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

РАССМОТРЕНО  
на заседании экспертной  
группы учителей  
физической культуры и  
ОБЖ  
протокол от  
«30» августа 2022 г. №1

СОГЛАСОВАНО  
старший методист



УТВЕРЖДЕНО  
приказ МАОУ "Викуловская СОШ  
№2"

от «1» сентября 2022г.

№\_91/26\_\_\_-ОД

Л.А Харитонова \_

«30» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

название физическая культура

класс 5

составил(а) учитель физической культуры

должность

Уткин Алексей Аркадьевич

ФИО

на 2022 - 2023 учебный год

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

**Аннотация  
к рабочей программе по физической культуре ,  
5 класс,  
учителя Уткина Алексея Аркадьевича  
на 2022-2023 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. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ «Викуловская СОШ №2» - отделение Коточиговская школа – детский сад.

3. Индивидуальный учебный план МАОУ «Викуловская СОШ №2» - отделение Коточиговская школа – детский сад на 2022/2023 учебный год, утверждённый приказом от 01.09.2022\_ № 91/3 - ОД

4 Календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2022/2023учебный год, утверждённый приказом от 01.09.2022 №91/3 — ОД

Согласно индивидуальному учебному плану для реализации адаптированной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2022 – 2023 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.

Для реализации рабочей программы используется:

1. Лях В.И. Физическая культура 5-7 класс, Просвещение, 2014г

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

**учебного предмета**

**«Физическая культура» 5кл**

***Физическая культура***

**Минимальный уровень:**

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;  
оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;  
знание спортивных традиций своего народа и других народов;  
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;  
знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  
знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;  
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

### **Содержание программы**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «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 обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае

следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

#### *Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. 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 игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

#### *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 (корректирующие 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.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

### **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»). Прыжки в высоту способом «перекат».

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

## ***Лыжная и конькобежная подготовки***

### ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

### **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

### ***Конькобежная подготовка***

### **Теоретические сведения.**

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Практический материал.** Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

## ***Подвижные игры***

### **Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

### ***Спортивные игры***

#### ***Баскетбол***

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

#### **Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### ***Волейбол***

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

#### **Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

#### ***Настольный теннис***

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

**Практический материал.** Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

#### ***Хоккей на полу***

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Тематическое планирование 5 класс		
№ Урока	Дата	Тема урока
<b>1 четверть</b>		
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>		
1		ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м
2		Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м
3		Скоростной бег до 40 м Тестирование 3х10
4		Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя
5		ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места
6		Совершенствование прыжков в длину разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине
7		Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега
8		Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега
9		ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель
10		Метание малого мяча в вертикальную цель
11		Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов
12		Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов
<b>Спортивные игры 15 часов</b>		
13		ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.
14		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
15		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении
16		Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении



17		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой
18		Ведение мяча с изменением направления движения
19		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости
20		Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости
21		Броски в кольцо одной и двумя руками с места
22		Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения
23		Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места
24		Вырывание и выбивание мяча
25		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
26		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол
27		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол
<b>2 четверть</b>		
<b>Гимнастика -21 час</b>		
28		ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением
29		Круговая тренировка
30		Кувырок вперед
31		Кувырок назад
32		Стойка на лопатках
33		Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках
34		«Мост» из положения, лежа на спине
35		Комбинация из освоенных элементов
36		Контрольный урок комбинация из освоенных элементов
37		Висы
38		Висы
39		Круговая тренировка
40		Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.
41		Упражнения в равновесии
42		Прыжки в скакалку в тройках
43		Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек
44		Лазанье по канату в два приема
45		Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема
46		Опорный прыжок
47		Опорный прыжок
48		Опорный прыжок
<b>3 четверть</b>		
<b>Лыжная подготовка -24 часа</b>		
49		Техника безопасности. Характеристика вида спорта
50		Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов. Техника попеременного двухшажного хода
51		Техника попеременного двухшажного хода
52		Применение лыжных мазей, техника попеременного двухшажного хода
53		Техника лыжных ходов- техника попеременного двухшажного хода

54		Техника одновременного бесшажного хода
55		Техника одновременного бесшажного хода
56		Техника одновременного бесшажного хода
57		Техника подъема «полуелочкой»
58		Техника торможения «плугом»
59		Техника подъема «полуелочкой»,техника торможения «плугом»
60		Техника поворотов переступанием
61		Техника поворотов переступанием
62		Техника попеременного двухшажного хода, техника одновременного бесшажного хода
63		Техника лыжных ходов
64		Техника лыжных ходов- эстафеты на лыжах
65		Техника лыжных ходов эстафеты на лыжах (на горке)
66		Техника лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км
67		Техника спуска в средней стойке.
68		Прохождение дистанции 2-3 км
69		Лыжная эстафета.
70		Лыжные гонки.
71		Лыжные гонки.
72		Соревнования на дистанцию 1 км.
<b>Спортивные игры-6часов</b>		
73		ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.
74		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений
75		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки
76		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки
77		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед
78		Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков
<b>4 четверть</b>		
<b>Легкая атлетика-6 часов</b>		
79		Т.Б Прыжок в высоту способом «перешагиванием».
80		Прыжок в высоту способом «перешагиванием».
81		Прыжок в высоту способом «перешагиванием».
82		Прыжок в высоту способом «перешагиванием».
83		Прыжок в высоту способом «перешагиванием».
84		Прыжок в высоту способом «перешагиванием».
<b>Спортивные игры-9 часов</b>		
85		Т.Б Прием мяча двумя руками снизу
86		Прием мяча через сетку
87		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки
88		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
89		Прием, передача, удар
90		Тактика свободного нападения
91		Позиционное нападение без изменения позиций игроков
92		Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов
93		Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>		

94		ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м
95		Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м
96		Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя
97		ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места
98		Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине
99		Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов
100		Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов
101		Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов
102		.Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.
<b>Итого</b>		<b>102 часа</b>