

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛЫЧКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА СТРУЖКИНА И.В."**

**(«ЛЫЧКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»)**

Утверждена приказом  
муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения  
«Лычковская средняя школа имени  
Героя Советского союза Стружкина И.В.»  
от 27.08.2021 № 145

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нару-  
шениями)  
ДЛЯ 5 Б КЛАССА**

Составитель  
**Фомина Любовь Николаевна,**  
учитель физической культуры,  
Лычковской средней школы,

**2021 год**

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### **В результате изучения физической культуры в 5 коррекционном классе ученик должен знать/понимать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

### **уметь:**

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Содержание тем учебного курса**

### **5 класс**

#### **Знания о физической культуре:**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

#### **Способы физкультурной деятельности:**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

#### **Физическое совершенствование:**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения, лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис, стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

##### **Легкая атлетика**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, бег по дистанции без учёта времени.

Броски большого мяча снизу из положения, стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

##### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что измени-

лось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Кроссовая подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы,  
по учебному предмету «Физическая культура» для 5Б класса**

**(3 ч в неделю, всего 102 ч)**

<b>№ урока</b>	<b>Дата проведения урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Домашнее задание</b>
<b>Знания о физической культуре – 1 ч., Легкая атлетика – 9 ч</b>			
1		Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие»	Упражнения на координацию
2		Техника спринтерского бега. Правила старта.	Бег с подскоком
3		Правила бега в парах. Бег с ускорением на 30 и 60 м.	Прыжки с поворотами
4		Правила равномерного бега. Бег на 300 и 500 м.	Прыжки на месте
5		Техника челночного бега 3 по 10 м Тесты ОФП: подъем спины из положения лежа за 30 сек.	Бег с подскоком
6		Знания о ФК: Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Прыжок в длину
7		Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» с места в цель.	Прыжки в высоту
8		Техника встречной эстафеты.	Бег на короткие дистанции
9		Техника круговой эстафеты на 200 м.	бег с ускорением
10		Развитие выносливости. Равномерный бег на средние дистанции.	Метание мяча
<b>Спортивные игры – 17 час.</b>			
11		Футбол. Т.Б. на уроках спортивных игр. Техника остановки и передачи мяча стопой	Высокий старт
12		Овладение техникой владения мячом.	Метание мяча
13		Перемещения. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Метание мяча на дальность
14		Техника индивидуальных действий в игре: ведение, остановки, передачи, удар по мячу.	Толкание набивного мяча
15		Техника приемов игры: владения мячом.	Бег с подскоком
16		Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	
17		Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	
18		Передача мяча от груди в движении. Эстафеты.	
19		Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
20		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	
21		Передача мяча сверху двумя руками, в парах и	

		над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой.	
22		Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой. Эстафеты.	
23		Прием мяча снизу, над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	
24		Передача мяча на месте, в парах снизу и сверху. Эстафеты.	
25		Прием мяча сверху, над собой, передача мяча партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	
26		Передача мяча на месте, в парах снизу и сверху. Игра в мини-волейбол.	
27		Нижняя прямая подача мяча 3-бм. на результат. Эстафеты.	
<b>Знания о физической культуре – 1 ч. Гимнастика с элементами акробатики –20час.</b>			
28		Т.Б. на уроке гимнастики. Правила построения. Комплекс упражнений на равновесие.	Прыжки в высоту
29		Строчные упражнения и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.	Броски мяча
30		Техника способов лазания по канату. П/игра: «Наперегонки с мячом»	Упражнения на координацию
31		Повороты кругом переступанием. Сгибание-разгибание рук в упоре стоя.	Упражнения на профилактику зрения
32		Ходьба по диагонали и противходом. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.	Выпады на правую и левую ногу с
33		Перестроение из колонны по одному в колонну по два (по три, по четыре). Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук.	Прыжки вверх ноги в стороны
34		Вис согнувшись, вис прогнувшись (М) смешанные висы (Д)	Упражнения на равновесие на одной ноге
35		Знания о ФК: Из истории гимнастики. Выдающиеся спортсмены.	Прыжки в сторону
36		Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	Упражнения с мячом
37		Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям.	Упражнения на укрепление позвоночника
38		Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три в движении. Отработка строевого шага.	Упражнения на координацию в движении
39		Подъем переворотом в упор махом и силой(м), вис прогнувшись на нижнее жерди с опорой на верхнюю жердь(д).	Упражнения на укрепление локтевых, плечевых суставов
40		Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых	

		возможностей.	
41		Подтягивание в висе на перекладине. Развитие силовых возможностей.	
42		ОРУ с обручем. Подтягивание в висе на перекладине.	
43		Подтягивание в висе на перекладине на результат. Строевые упражнения, перестроения.	
44		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	
45		ОРУ с предметами. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	
46		Строевой шаг. Развитие силовых способностей.	
47		ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств и гибкости. Эстафеты.	
48		Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти.	
<b>Знания о ФК – 1 ч Способы физкультурной деятельности 1 ч. Лыжная подготовка 20 час.</b>			
49		Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Применение лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.	Упражнения на коррекцию осанки
50		Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Профилактика обморожений
51		Техника одновременного бесшажного хода.	Изучение лыжных ходов
52		Знания о ФК: Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.	Катание на лыжах с горок
53		Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторов за урок.)	Упражнения на профилактику зрения
54		Передвижение в быстром темпе на дистанции 100-150м (за урок: 1-2 повтора.	Бег на лыжах
55		Лыжные эстафеты по кругу 200-300м.	Специальные Дыхательные упражнения
56		Передвижение на лыжах 2 км.- девочки, 3 км. - мальчики	Катание на лыжах
57		Техника одновременного бесшажного хода. Координация движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60м.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
58		Прохождение дистанции на разных ходах- 2км(Д), - 3(М).	Способы саморегуляции
59		Спуски, подъемы, повороты.	Катание на лыжах
60		Спуски в высокой, средней, низкой стойках.	Катание на лыжах с горок
61		Игра на лыжах: «быстрый лыжник»	Способы саморегуляции
62		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный лыжные ходы.	Отработка освоенных лыжных ходов
63		Техника восстановления дыхания во время прохождения дистанции. Техника расслабления мышц.	Специальные дыхательные упражнения

64		Первая помощь при обморожениях и травмах.	Профилактика обморожений
65		Круговая эстафета с этапом 1 км.	Упражнения со скакалкой
66		Применение лыжных мазей. Прохождение дистанции до 3 км.	Ходьба на лыжах
67		Спуски в низкой стойке. Игры: «С горки на горку», «Остановка рывком»,	
68		Прохождение дистанции 2,5 км. Эстафеты.	
69		Прохождение дистанции 2,5 км. На результат	
<b>Спортивные игры – 20 часов</b>			
70		Техника безопасности в игровых видах спорта. Правила игры в баскетбол.	Упражнения на укрепление коленных суставов
71		Стойка баскетболиста и ведение мяча.	Упражнение на координацию движений
72		Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	Упражнения с мячом
73		Техника остановки в два шага. Бросок по кольцу.	Упражнения со скакалкой
74		Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Броски мяча от груди
75		Бросок мяча в кольцо. Ведение мяча в перемещении.	Бег с подскоком
76		Бросок одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол.	
78		Ведение мяча в движении и с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате.	
79		Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол.	
80		Бросок одной рукой от плеча в движении. Эстафеты.	
81		ОРУ. Передача мяча в квадрате, треугольнике. Игра в мини-волейбол.	
82		Перемещение в стойках. Игра в мини-волейбол.	
83		Передача мяча на месте, в парах снизу и сверху. Эстафеты.	
84		Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой. Эстафеты.	
85		ОРУ. Игра в мини-волейбол. Эстафеты.	
86		Передача мяча в квадрате, треугольнике. Игра в мини-волейбол.	
87		Прием мяча снизу, над собой и на сетку. Эстафеты.	
88		Нижняя прямая передача 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	
89		Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой.	



		Эстафеты.	
90		Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой.	
<b>Способы физкультурной деятельности – 1 ч. Легкая атлетика – 13 час.</b>			
91		Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 30 м.	Упражнения на коррекцию осанки
90		Правила старта. Бег в парах.	Правила игры в волейбол
91		Прыжки в длину с места. Равномерный бег до 500м	Комплекс упражнений для плечевого пояса
92		Челночный бег 3 по 10 м. Игра в футбол.	Упражнения на укрепление голеностопных суставов
93		Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	
94		Метание с разбега на дальность.	Упражнения на профилактику зрения
95		Техника спортивной ходьбы.	Упражнения на коррекцию осанки
96		Способы ФД: «Проведение комплекса упражнений на быстроту и силу»	Упражнения со скакалкой
97		Техника круговой эстафеты на 300 м.	Упражнения на координацию движений
98		Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости.	
99		Метание теннисного мяча на дальность на результат. Специальные беговые упражнения.	
100		Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости.	
101		Равномерный бег 10 минут. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	
102		ОРУ. Равномерный бег 10 минут. Эстафеты.	