

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Окунайская средняя общеобразовательная школа №1»**

Рассмотрено на
заседании
методического
объединения

Руководитель МО
Евстифеева А.Г.


Протокол № 1 от
«30» августа 2019г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР Миськова О.В.


«30» августа 2019г.

«Утверждаю»

Директор школы
В.В. Подгородецкая


Приказ № 177 от
«30» августа 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по АООП
Для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

Физическая культура, 5 класс
предмет, класс и т.п.

Требования к уровню подготовки выпускников

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);

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.

Тематический план 5 класс

№ п/п	Разделы	Количество учебных часов
1.	Лёгкая атлетика	26
2.	Спортивные игры (баскетбол)	18
3.	Гимнастика	18
4.	Лыжная подготовка	22
5.	Спортивные игры (волейбол)	18
	Итого:	102

Содержание учебного предмета 5 класс

Раздел I. Лёгкая атлетика (12 часов)

Высокий старт. Бег 30 м. Бег с ускорением до 50 метров. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Метание мяча (140 г) на дальность. Бег на средние дистанции. Челночный бег. Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с разбега.

Раздел II. Спортивные игры (баскетбол) (12 часов)

Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения. Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча. Броски мяча одной рукой от головы, от плеча. Действия игроков в защите. Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча. Ведение с изменением направления движения и скорости. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4.

Раздел III. Гимнастика (18 часов)

Кувырок вперёд. Лазанье по канату. Кувырок вперёд и назад слитно. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Акробатические элементы из 2-3 упражнений. Мост из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации из 4-5 элементов. Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине. Упражнения на кольцах. Опорный прыжок через козла. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Опорный прыжок, согнув ноги.

Раздел IV. Баскетбол (6 часов)

Передачи мяча. Ведение мяча. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча от груди и от плеча. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.

Раздел V. Лыжная подготовка (22 часа)

Одновременный бесшажный ход. Одновременный двушажный ход. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег. Спуски и подъёмы различной крутизны. Подъем на склон скользящим шагом. Торможение плугом и упором. Подъем ёлочкой и полуёлочкой. Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов. Спуски в низкой и основной стойке. Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе. Лыжная гонка на 1 - 2км. Спуски и подъёмы с пологих склонов. Преодоление малых трамплинов при спуске со склона.

Раздел VI. Спортивные игры (волейбол) (8 часов)

Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.

Раздел VII. Легкая атлетика (4 часа)

Прыжки в высоту способом «перешагивания».

Раздел VIII. Спортивные игры (волейбол) (10 часов)

Передача мяча сверху двумя руками. Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача. Боковая прямая подача. Планирующая подача. Учебная игра в волейбол.

Раздел IX. Легкая атлетика (10 часов)

Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. Бег 60 метров. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча (140 г) с разбега. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка 1-2 км.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Окунайская средняя общеобразовательная школа №1»**

Рассмотрено на заседании
методического
объединения естественно-
научного цикла

Руководитель МО

_____ Евстифеева А.Г.

Протокол № ____ от

« ____ » _____ 201 г.

«Согласовано»

Заместитель
директора по УВР
Миськова О.В.

« ____ » _____ 201 г.

«Утверждаю»

Директор
В.В. Подгородецкая

Приказ № ____ от

« ____ » _____ 201 г.

АДАптированная рабочая программа

для обучающихся с умеренной умственной отсталостью

по физической культуре

5 класс