


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п.Придорожный»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
МОУ «СОШ п.Придорожный»
Энгельсского муниципального
района

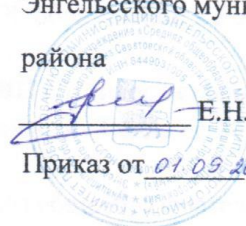
 / Л.А. Нургалиева

«Утверждаю»

Директор МОУ
«СОШ п.Придорожный»
Энгельсского муниципального
района

 Е.Н. Костыря

Приказ от 01.09.2018 № 119



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «физическая культура»
для учащихся 5 класса с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями, вариант 1)

МОУ «СОШ п.Придорожный»

Энгельсского муниципального района

на 2018/2019 учебный год

Составитель:

Ахатов Жанат Амангельдиевич
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федерального компонента государственного стандарта образования утвержденного приказом Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089.
2. Федерального закона РФ № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Образовательной программы МОУ «СОШ п.Придорожный».
4. Учебного плана МОУ «СОШ п.Придорожный» I вида на 2018-2019 у. год.
5. Программа специальной (коррекционной) общеобразовательной школы I вида 5-9 классы (Сборник 1 под ред. В.В. Воронковой допущенный Министерством образования науки Российской Федерации (издательство Владос, 2011).
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

Цели учебной программы

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной - рекреационной направленностью. Слагаемыми физической культуры являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие., оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Задачи учебной программы

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию. Расширение двигательного опыта
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Совершенствование функциональных возможностей организма. Развитие двигательных способностей.
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии

- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

5–6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5-6 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при

проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5–7 *классы*. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5–9 *классы*. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка.

5–9 *классы*. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 5 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

Содержание программ.

№ п/п	Тематический блок(тема учебного занятия)	Кол-во часов	Форма организации учебных занятий	Использование ИКТ	Использование проектной деятельности	Использование исследовательской деятельности	Контроль (кол-во часов/форма проведения)
I.	Базовая часть	75	Урок первичного предъявления новых знаний и УУД				
1	Основы знаний (инструктаж)	1					
2	Легкая атлетика	32		2			
3	Кроссовая подготовка	18		1			
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		1			
5	Баскетбол	18		1			
II.	Вариативная часть	27	Урок формирования первоначальных предметных навыков и УУД, овладения новыми предметными умениями				
1	Волейбол	15		1			
	Итого	102	Урок повторения предметных				

			ЗУНов или закрепление УУД				
--	--	--	---------------------------------	--	--	--	--

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 класса.

№ урока	Наименование Тем Уроков	Кол – во часов	Дата план	Дата факт	Корректировка
			5	5	5
1.	Основы знаний Инструктаж по охране труда.	1	3.09		
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег Развитие скоростных способностей.	9	6.09		
3	Спринтерский бег Стартовый разгон Высокий старт	1	7.09		
4	Высокий старт ИКТ. Техника высокого старта	1	10.09		
5	Высокий старт Бег со старта	1	13.09		
6	Финальное усилие. Развитие скоростной выносливости	1	14.09		
7	Эстафеты	1	17.09		
8	Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров	1	20.09		
9	Развитие скоростной выносливости	1	21.09		
10	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.	1	24.09		
11	<i>метание</i> Развитие скоростно- силовых способностей. ИКТ. Метание мяча	3	27.09		
12	Метание мяча на дальность	1	28.09		
13	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1	1.10		
14	<i>Прыжки</i> Развитие силовых способностей и прыгучести.	3	4.10		
15	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	5.10		

	Прыжки в длину с места.				
16	Прыжок в длину с разбега	1	8.10		
17	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения	1	11.10		
18	Кроссовая подготовка Длительный бег Развитие выносливости.	10	12.10		
19	Развитие выносливости. Смешанное передвижение	1	15.10		
20	Развитие силовой выносливости	1	18.10		
21	Преодоление препятствий	1	19.10		
22	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.	1	22.10		
23	Переменный бег ИКТ . Бег на выносливость	1	25.10		
24	Переменный бег – 10 минут.	1	26.10		
25	Гладкий бег	1	8.11		
26	Кроссовая подготовка	1	9.11		
27	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.	1	12.11		
28	Гимнастика СУ. Основы знаний	18	15.11		
29	Акробатические элементы	1	16.11		
30	Акробатические элементы Упражнения на пресс	1	19.11		
31	Развитие гибкости	1	22.11		
32	Развитие гибкости Прыжки «змейкой» через скамейку	1	23.11		
33	Развитие гибкости	1	26.11		
34	Упражнения в висячем положении и упорах	1	29.11		
35	Упражнения в висячем положении и упорах Совершенствование упражнений в висячем положении и упорах	1	30.11		
36	Упражнения в висячем положении и упорах Соскоки с поворотом и опорой	1	3.12		
37	Развитие силовых способностей	1	6.12		
38	Развитие силовых	1	7.12		

	способностей Упражнения на мышцы брюшного пресса				
39	Развитие силовых способностей	1	10.12		
40	Развитие координационных способностей	1	13.12		
41	Развитие координационных способностей Дыхательные упражнения	1	14.12		
42	Развитие координационных способностей	1	17.12		
43	Развитие скоростно- силовых способностей	1	20.12		
44	Развитие скоростно- силовых способностей	1	21.12		
45	Развитие скоростно- силовых способностей Сгибание и разгибание рук в упоре	1	24.12		
46	Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	3	27.12		
47	Прием и передача мяча	1	10.01		
48	Прием и передача мяча в стену в движении	1	11.01		
49	Волейбол Инструктаж Т/Б Нижняя подача мяча	12	14.01		
50	Нижняя подача мяча Специально беговые упражнения	1	17.01		
51	Нижняя подача мяча Подвижная игра «Подай и попади»	1	18.01		
52	Нападающий удар (Н/У)	1	21.01		
53	Нападающий удар (Н/У) Разбег, прыжок и отталкивание	1	24.01		
54	Нападающий удар (Н/У) Подвижные игры «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра	1	25.01		
55	Развитие координационных способностей	1	28.01		
56	Развитие координационных способностей	1	31.01		

57	Развитие координационных способностей Учебная игра	1	1.02		
58	Тактика игры	1	4.02		
59	Тактика игры Тактика свободного нападения	1	7.02		
60	Тактика игры Учебная игра	1	8.02		
61	Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	18	11.02		
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	14.02		
63	Ловля и передача мяча Передача мяча одной рукой от плеча	1	15.02		
64	Ловля и передача мяча Передача мяча двумя руками от груди	1	18.02		
65	Ведение мяча	1	21.02		
66	Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	1	22.02		
67	Бросок мяча	1	25.02		
68	Броски мяча двумя руками от груди с места	1	28.02		
69	Тактика свободного нападения	1	1.03		
70	Тактика свободного нападения Учебная игра Подвижная игра «Мяч капитану»	1	4.03		
71	Позиционное нападение Вырывание и выбивание мяча	1	7.03		
72	Позиционное нападение	1	11.03		
73	Нападение быстрым прорывом	1	14.03		
74	Нападение быстрым прорывом Сочетание приемов	1	15.03		
75	Взаимодействие двух	1	18.03		

	игроков				
76	Взаимодействие двух игроков Учебная игра	1	21.03		
77	Игровые задания	1	22.03		
78	Игровые задания Развитие кондиционных и координационных способностей	1	4.04		
79	Легкая атлетика Длительный бег Преодоление препятствий	10	5.04		
80	Бег с преодолением препятствий	1	8.04		
81	Развитие выносливости.	1	11.04		
82	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой	1	12.04		
83	Переменный бег	1	15.04		
84	Переменный бег. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	18.04		
85	Кроссовая подготовка	1	19.04		
86	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе	1	22.04		
87	Развитие силовой выносливости	1	25.04		
88	Гладкий бег	1	26.04		
89	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	29.04		
90	Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.	1	2.05		
91	Высокий старт	1	3.05		
92	Высокий старт Бег со старта	1	6.05		
93	Финальное усилие.	1	10.05		
94	Эстафеты.	1	13.05		

95	Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.	1	16.05		
96	Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.	1	17.05		
97	Метание Развитие скоростно-силовых способностей.	4	20.05		
98	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.	1	23.05		
99	Метание мяча на дальность.	1	24.05		
100	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	1	27.05		
101	Прыжки Развитие силовых способностей и прыгучести	2	30.05		
102	Прыжок в длину с разбега.	1	31.05		