**Муниципальное бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_  «30» августа 2019 |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ивченко О.В.  «30» августа 2019 года |

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**для учащихся 5 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Кириковская средняя школа», обучающихся по адаптированной образовательной программе (легкая степень умственной отсталости)**

**Составил : учитель физической культуры I квалификационной категории Григорьев Владимир Демьянович**

**2019-2020 учебный год**

**1. Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа составлена на основании учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» на 2019-2020 учебный год, положения о рабочей программе педагога муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» реализующего предметы, курсы и дисциплины общего образования от 30 мая 2019 года, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2008 г. «Физическое воспитание » (автор: В.М.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой)

Данная рабочая программа разработана также на основе следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012.№273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»

- Концепция «Специального федерального государственного стандарта общего образования детей с ограниченными возможностями здоровья», разработанная ИКП РАО, 2009 г.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

- содействие военно-патриотической подготовке.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, 105 часов в год.

**2. Планируемые результаты освоения предмета**

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- что такое фигурная маршировка;

- требования к строевому шагу;

- как перенести одного ученика двумя различными способами;

- фазы опорного прыжка.

- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;

- схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»;

- правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;

- как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.

- как правильно проложить учебную лыжню;

- температурные нормы для занятий на лыжах.

- наказания при нарушениях правил.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;

- изменять направление движения по команде;

- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд).

- проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;

- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин;

- прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;

- подбирать разбег для прыжка;

- метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;

- выполнять толкание набивного мяча со скачка.

- выполнять поворот «упором»;

- сочетать попеременные ходы с одновременными;

- проходить в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200—300 м (юноши);

- преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши).

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;

- вести мяч бегом по прямой;

- бросать мяч по корзине от груди в движении.

Межпредметные связи

Русский язык: грамотное оформление и ведение дневника самоконтроля.

Развитие устной речи: четко и ясно пересказать характеристику или поэтапность выполнения упражнения, данную учителем физической культуры.

Математика: давать геометрическую характеристику спортивным площадкам и их разметкам, спортивным снарядам, различным частям тела при выполнении упражнений.

География: ведение наблюдения за погодой, выбор спортивной одежды и спортивного снаряжения, подходящих по погоде.

История: отношение к физической подготовке и здоровью великих полководцев России.

**3. Содержание учебного предмета .**

Основы о физической культуре……………………...в процессе урока

Легкая атлетика………………………………………..33 ч.

Спортивные игры ……………………………………..41 ч.

Гимнастика с элементами акробатики……………….13 ч.

Лыжная подготовка……………………………………18 ч.

**Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики | 1 | 4.09 |
| 2 | Равномерный бег 500 м. ОРУ на развитие выносливости | 1 | 6.09 |
| 3 | Бег 30 м (2-3 повторения) | 1 | 9.09 |
| 4 | Высокий старт, стартовые ускорения 10-15 м. (3-4 раза) | 1 | 11.09 |
| 5 | Бег 60 м. с фиксированием результата. | 1 | 13.09 |
| 6 | Равномерный бег 800 м. Челночный бег 3х10 м. | 1 | 16.09 |
| 7 | Обучение метанию малого мяча на дальность 5-6шагов разбега | 1 | 18.09 |
| 8 | Метание малого мяча в цель с 10-12 м. | 1 | 20.09 |
| 9 | Прыжки в длину с места. | 1 | 23.09 |
| 10 | Техника прыжка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега | 1 | 25.09 |
| 11 | Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги) | 1 | 27.09 |
| 12 | Бег 500м (д),800 м (м) | 1 | 30.09 |
| 13 | Бег 1000 м без учета времени. | 1 | 2.10 |
| 14 | Стартовые ускорения. Низкий старт. (15-20 м.) 3-4 серии | 1 | 4.10 |
| 15 | Равномерный бег 1500 м. без учета времени. | 1 | 7.10 |
| 16 | Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр. | 1 | 9.10 |
| 17 | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. | 1 | 11.10 |
| 18 | Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении. | 1 | 14.10 |
| 19 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. | 1 | 16.10 |
| 20 | Ведение мяча с изменением направлением | 1 | 18.10 |
| 21 | Броски мяча двумя руками с места | 1 | 21.10 |
| 22 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении | 1 | .23.10 |
| 23 | Эстафета с элементами баскетбола | 1 | 25.10 |
| 24 | Штрафной бросок | 1 | 6.11 |
| 25 | Ведение-остановка - бросок мяча в корзину | 1 | 8.11 |
| 26 | Ловля - ведение-остановка - бросок мяча в корзину | 1 | 11.11 |
| 27 | Учебная игра в баскетбол. | 1 | 13.11 |
| 28 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | 1 | 15.11 |
| 29 | Размыкание уступами по расчету «шесть, три, на месте» | 1 | 18.11 |
| 30 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | 20.11 |
| 31 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | 22.11 |
| 32 | Кувырок вперед с шага | 1 | 25.11 |
| 33 | Два кувырка вперед. | 1 | 27.11 |
| 34 | Кувырок назад. | 1 | 29.11 |
| 35 | Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. | 1 | 2.12 |
| 36 | Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. | 1 | 4.12 |
| 37 | «Мост» из положения лежа на спине | 1 | 6.12 |
| 38 | Опорный прыжок через козла | 1 | 9.12 |
| 39 | Наскок в упор, стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь,  соскок (козла в ширину высотой до 90 см.). | 1 | 11.12 |
| 40 | Лазание по канату в три приема. | 1 | 13.12 |
| 41 | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. | 1 | 16.12 |
| 42 | Техника попеременного двухшажного шага | 1 | 18.12 |
| 43 | Передвижение на лыжах 1 км попеременным шагом | 1 | 20.12 |
| 44 | Передвижение по лыжне скользящим шагом | 1 | 23.12 |
| 45 | Спуски с пологих склонов | 1 | 25.12 |
| 46 | Спуск со склонов в низкой и основной стойке | 1 | 27.12 |
| 47 | Подъем по склону «лесенкой». | 1 | 13.01 |
| 48 | Подъем "лесенкой" по пологому склону | 1 | 15.01 |
| 49 | Подъем «ёлочкой». | 1 | 17.01 |
| 50 | Торможение «плугом». | 1 | 20.01 |
| 51 | Повороты переступанием в движении | 1 | 22.01 |
| 52 | Техника одновременного двухшажного хода. | 1 | 24.01 |
| 53 | Прохождение коротких отрезков 100 м на скорость | 1 | 27.01 |
| 54 | Прохождение дистанции 1км. с фиксированием результата. | 1 | 29.01 |
| 55 | Игры на лыжах | 1 | 31.01 |
| 56 | Передвижение по среднепересеченной местности 2 км (м),1 км (д) | 1 | 3.02 |
| 57 | Эстафетный бег на лыжах | 1 | 5.02 |
| 58 | Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5 км | 1 | 7.02 |
| 59 | Правила игры в «Волейбол». Инструктаж по ТБ. | 1 | 10.02 |
| 60 | Основные способы перемещения волейболиста: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад. | 1 | 12.02 |
| 61 | Стойка игрока, перемещения в стойке. | 1 | 14.02 |
| 62 | Быстрые рывки с места, остановки скачком. | 1 | 17.02 |
| 63 | Верхняя передача мяча двумя руками | 1 | 19.02 |
| 64 | Верхняя передача мяча двумя руками над собой | 1 | 21.02 |
| 65 | Верхняя передача мяча двумя руками над собой | 1 | 26.02 |
| 66 | Прием мяча снизу двумя руками | 1 | 28.02 |
| 67 | Прием мяча снизу двумя руками перед собой | 1 | 2.03 |
| 68 | Прием мяча снизу двумя руками перед собой | 1 | 4.03 |
| 69 | Нижняя прямая подача. | 1 | 6.03 |
| 70 | Нижняя прямая подача. | 1 | 11.03 |
| 71 | Нижняя боковая подача. | 1 | 13.03 |
| 72 | Нижняя боковая подача. | 1 | 16.03 |
| 73 | Игра "Мяч в воздухе". | 1 | 18.03 |
| 74 | Игра "Мяч в воздухе". | 1 | 20.03 |
| 75 | Учебная игра в волейбол | 1 | 30.03 |
| 76 | Учебная игра в волейбол | 1 | 1.04 |
| 77 | Учебная игра в волейбол | 1 | 3.04 |
| 78 | Учебная игра в волейбол | 1 | 6.04 |
| 79 | Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный  игр. | 1 | 8.04 |
| 80 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. | 1 | 10.04 |
| 81 | Передвижение в защите. | 1 | 13.04 |
| 82 | Остановка шагом. | 1 | 15.04 |
| 83 | Ловля и передача мяча двумя руками. | 1 | 17.04 |
| 84 | Передача мяча двумя руками от груди. | 1 | 20.04 |
| 85 | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | 1 | 22.04 |
| 86 | Бросок мяча в корзину двумя руками с места, с отскоком от щита. | 1 | 24.04 |
| 87 | Игра в мини-баскетбол | 1 | 27.04 |
| 88 | Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики | 1 | 29.04 |
| 89 | Бег с ускорением 30-40 м. | 1 | 6.05 |
| 90 | Бег на скорость 30 м. | 1 | 8.05 |
| 91 | Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы. | 1 | 13.05 |
| 92 | Подъем туловища из положения лежа (30с). | 1 | 15.05 |
| 93 | Наклон вперед из положения сидя. | 1 | 18.05 |
| 94 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 | 20.05 |
| 95 | Промежуточная аттестация в форме зачета  Прыжки в длину с места. | 1 | 22.05 |
| 96 | Разбег и отталкивание в прыжке в длину. | 1 | 25.05 |
| 97 | Приземление в прыжках в длину с разбега | 1 | 27.05 |
| 98 | Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» с 4-5 шагов разбега | 1 | 29.05 |
| 99 | Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега | 1 |  |
| 100-101 | Метание малого мяча в вертикальную цель с 10-12 м | 2 |  |
| 102-103 | Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. | 2 |  |
| 104-105 | Бег пересеченной местности 1 км с фиксированием результата | 2 |  |

Необходима коррекция расписания в мае 2020г.на 7 часов