



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована

Председатель МО Чечикова И. В.

«26» августа 2022 г.

Обсуждена и согласована

Заместитель директора по УР

О.А. Авдонина

«29» августа 2022 г.

Принята педагогическим советом

школы № 613

Протокол № 1 от

«31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы № 613

О.Н. Рябова

Приказ № 136

«01» сентября 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5А КЛАССА
I варианта обучения**

(адаптированная для учащихся с интеллектуальными нарушениями)

**Составлена учителем: Винской
Натальей Александровной**
высшей квалификационной категории

Санкт – Петербург

2022-2023

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Физическая культура» 5 класс

Учебный план разработан с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью и сформирован в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28-01-2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" вступает в силу с 01.03.2021 года.
- Приказа О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года N 254;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Распоряжением Комитета по образованию от 15-04-2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;
- Решением педагогического совета ГБОУ школа № 613, Протокол № 3 от 29-12-2021;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

Особенности преподавания физической культуры в 5 классе.

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (согласно недельному учебному плану для учащихся с легкой и умеренной степенью умственной отсталости)

При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение физической культуры в 5 классе составит 102 часа.

- 1 четверть – часов
- 2 четверть – час
- 3 четверть – часов
- 4 четверть – часа

Материально техническое обеспечение:

Спортивный зал и спортивный инвентарь (гимнастические палки, кегли, обручи, мячи и т.д.); наглядные и технические средства обучения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Предмет «Физическая культура» направлен на коррекцию психофизического развития учащихся, выполняет общеобразовательную функцию, включает элементы спортивной подготовки.

Основной формой работы по адаптивной физической культуре в школе является урок. Все уроки включают в себя: повторение правил по технике безопасности на уроках по физической культуре, теоретические занятия и практическую работу, направленные на решение цели и задач Программы.

Форма обучения:

- индивидуальная;
- групповая (в том числе и работа в парах).

Основные требования к уровню знаний и умений учащихся по физической культуре (к образовательным результатам) к концу 5 класса

Достаточный уровень:	Минимальный уровень:
Обучающиеся должны знать/понимать: правила техники безопасности на уроках физкультуры, меры предупреждения травматизма на уроках физкультуры, правила игры в теннис, футбол, волейбол, баскетбол, пионербол, правила поведения на лыжне, уход за лыжным инвентарем, знать свое место в строю, что такое строй, как выполнять строевые команды, знать фазы прыжка в длину с разбега, положение тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний	Обучающиеся должны знать/понимать: правила поведения на уроках физкультуры, название спортивного инвентаря, который используется на уроках, знать свое место в строю, что такое строй, как выполнять строевые команды
Обучающиеся должны уметь: выполнять ускорение на отрезках от 20 до 30 м, бегать в медленном и быстром темпе, правильно приземляться при прыжках, строиться в шеренгу, ходить строем, выполнять строевые команды, соблюдать дистанцию при ходьбе и перестроении, подбрасывать и ловить мяч двумя руками, передавать предметы, надевать и снимать лыжи, палки, передвигаться на лыжах в колонну по одному без палок и с палками, соблюдая дистанцию, уметь правильно держать ракетку, правильно принимать стойку волейболиста, строго выполнять правила игры, правильно принимать стойку баскетболиста и передвигаться на площадке, выполнять ловлю и передачу мяча, ведение баскетбольного мяча, выполнять ведение футбольного мяча правой, левой ногой, выполнять удары по мячу	Обучающиеся должны уметь: надеть спортивную форму с помощью учителя, строиться в шеренгу по одному, выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя, играть и соблюдать правила коррекционных подвижных игр, ходить и бегать в медленном темпе, выполнять строевые команды, соблюдать дистанцию при ходьбе и перестроении

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Основы знаний. Формирование системы об элементарных знаниях о здоровом образе жизни	6
2.	Легкая атлетика	23
3.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	21
4.	Коррекционные подвижные игры: теннис, баскетбол, пионербол, волейбол, футбол	22
5.	Зимние виды спорта: Теоретические знания	12
6.	Художественная гимнастика	18
	Всего часов:	102

Календарно - тематическое планирование по физической культуре на 2022 - 2023 учебный год 5А класса

№ п/п	№ п/п че т.	Тема урока	Дата	Факт. дата	Примечания
1		Беседа-лекция. Правила поведения в спортивном зале. Ходьба			
2		Бег. Понятие высокий старт.			
3		Строевая подготовка			
4		Медленный бег			
5		Ходьба и бег с различными предметами			
6		Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед			
7		Школа мяча. Волейбол			
8		Построение в колонну, шеренгу.			
9		ОРУ с малыми обручами			
10		Повороты на месте, направо, налево			
11		ОРУ с большими мячами			
12		Подвижные игры с элементами ОРУ			
13		Спортивные игры с бегом и прыжками			
14		Метание малого мяча			
15		Подвижные игры с бросками мяча			
16		Метание правой рукой на дальность			
17		Перестроения: при ходьбе и беге			
18		Понятия «фланг», «интервал», «дистанция»			
19		Повороты в упражнении без предмета			
20		Школа мяча. Футбол			

21		Ходьба с поворотами и остановками по сигналу			
22		Метание			
23		Метание в цель			
24		Толкание набивного мяча с места одной рукой (1 кг)			
25		ОРУ со скакалкой			
26		Беседа-лекция : Правила поведения в спортивном зале.ОРУ со скакалкой в парах			
27		ОР и корректирующие упражнения б/п			
28		Дыхательная гимнастика			
29		Настольный теннис			
30		ОР и корректирующие упражнения со спортивными палками			
31		Подвижные игры с гимнастическими палками			
32		Прыжки			
33		Разновидности прыжков, в упражнениях и композициях			
34		Комплекс ОРУ			
35		Ходьба с остановками для выполнения заданий			
36		Групповые упражнения. Мяч (музыкальное сопровождение)			
37		Групповые упражнения. Скакалка (музыкальное сопровождение)			
38		Простые и смешанные висы			
39		Подвижные игры с элементами ОРУ			
40		ОРУ в парах с мячом (броски, ловля)			
41		Виды ходьбы в упражнениях без предмета			
42		Подвижные игры с элементами волейбола			
43		Подвижные игры с элементами баскетбола			
44		Переноска грузов и передача предметов			
45		Лыжная подготовка. Теория			
46		Лыжная подготовка. Занятия на лыжах как средство закаливания			
47		Беседа-лекция. ЗВС. Лыжный спорт			
48		ЗВС. Лыжная подготовка, передвижение в колонне			
49		ЗВС. Спуск со склона			
50		Подвижные игры с элементами хоккея			
51		Эстафеты с элементами хоккея			
52		ЗВС. Передвижения на прямом отрезке			
53		ЗВС. Передвижения на поворотах			

54		Беседа-лекция. Уход за лыжным инвентарем. Зимний кроссворд			
55		Лазание и перелезание			
56		Лазание по гимнастической стенке			
57		Равновесие на гимнастической скамейке			
58		Подвижные игры с перепрыгиванием			
59		ОРУ с обручем			
60		ЗВС. Ходьба и бег			
61		Понятия "лыжня-ходьба", "поворот-бег"			
62		ЗВС. Контрольный бег			
63		ОРУ. Обруч			
64		Обруч вращения			
65		Обруч прокаты			
66		Подвижные игры с элементами хоккея			
67		Соревновательные эстафеты. Перелезание через препятствие в подвижных играх			
68		Соревновательные эстафеты. Подвижные игры с элементами хоккея			
69		Перелезание через препятствие			
70		Лазание по гимнастической стенке			
71		Гимнастика			
72		Групповые упражнения с обручем			
73		Прыжки			
74		Групповые упражнения с обручем в парах			
75		Л/А. Прыжки			
76		Л/А. Бег			
77		Беседа-лекция. Правила поведения в спортзале. Метание			
78		Л/А. Эстафета			
79		Гимнастика			
80		Танцевальные композиции с предметом (мяч)			
81		Танцевальные композиции с предметом (шарфы)			
82		Танцевальные композиции с предметом (лента)			
83		Танцевальные композиции с платками			
84		Подвижные игры на внимание			
85		Спортивные игры с передачей предмета			
86		Спортивные игры с бросками			
87		Эстафеты			
88		Подвижные игры на воздухе			
89		Л/А. Подготовка к кроссу			
90		Л/А. Бег			

91		Л/А. Прыжок в длину с места			
92		Л/А. Метание			
93		Эстафеты с предметами. Передача мяча			
94		Настольный теннис. Игра у стенки			
95		Подвижные игры с элементами баскетбола			
96		Подвижные игры с элементами волейбола			
97		Подвижные игры с элементами пионербол			
98		Л/А. толкание набивного мяча			
99		Л/А. Приземление при прыжках в длину			
100		Л/А. Круговые эстафеты			
101		Кросс			
102		Настольный теннис, Игра в парах			

Р.С. Темы занятий, порядок их реализации, подбор упражнений и оборудования для занятий могут быть изменены в соответствии с особенностями группы (класса) детей, индивидуальных потребностей для коррекции и развития учащихся.

Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

1. Белов В.М., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. Физическое воспитание. – Москва.: Просвещение, 2010 год.;
2. Якубович М.А., Преснова О.В.. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания: пособие для учителя..-М: Владос, 2006;
3. . Евсеев С.Г, Поликарпова Г.М., Прохорова М.В.. Проведение Олимпийских уроков в школе: учебное пособие под общей редакцией Агеевца В.У.-СПб ГАФК им.Лесгофта П.Ф., 1995;
4. Григорьев Д.В.. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя-М: Просвещение, 2011;
5. Лободина Н.В., Чурисова Т.Н.. здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия - издание 2е – Волгоград: Учитель, 2013;
6. Чержек Е.С. “Физическая культура во вспомогательной школе” Учебное пособие. Изд. “Учебная литература” 1997 г;
7. Программы 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб.1-М: Владос, 2000;
8. Былеева Л.ВЮ, Коротков И.М.. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры – М.: Физкультура и спорт, 1982;
9. Орлова Л,Л.. Художественная гимнастика . пособие для институтов физической культуры;
10. Креминская М.М.. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013;
11. Обучающая видео-программа по художественной гимнастике “Rhythmic Gymnastics Compulsory Routines 2008-2015”. Специал Олимпикс.

