

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании педагогического совета школы  
Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:  
заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ А.И. Исакова

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом директора школы  
от «31» августа 2022 г. № 82



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре  
(АООП) для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
5 класс  
на 2022-2023 учебный год

Планирование составлено в соответствии  
с ФГОС ООО

Составитель программы: \_\_\_\_\_,  
учитель физической культуры и ОБЖ,  
первая квалификационная категория

п. Прииртышский  
2022 год

## **I. Содержание учебного предмета «Физическая культура»:**

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

#### **1.1. Естественные основы.**

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.**

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.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

#### **1.4. Приемы закаливания.**

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

#### **1.5. Подвижные игры.**

##### ***Волейбол***

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

##### ***Баскетбол***

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.

##### ***Русская лапта***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по русской лапте. 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.**

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

#### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

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.** Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Техника поворотов «на месте» на лыжах. Техника перехода со ступающего шага на скользящий шаг. Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения. Обучение тактике движения в равномерном темпе.

## **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура:**

### **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, плавание);

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.

### III. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы учебного занятия (урока)	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
<b>Знания о физической культуре (3 часа)</b>				Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
1	Режим дня, его основное содержание	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/</a>	
2	Физическое развитие человека.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/</a>	
3	Олимпийские игры древности	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/conspect/314027/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/conspect/314027/</a>	
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)</b>				
4	Подготовка к занятиям физической культурой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a>	
5	Комплекс упражнений утренней зарядки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/conspect/262981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/conspect/262981/</a>	
6	Самонаблюдение и самоконтроль.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/conspect/262823/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/conspect/262823/</a>	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>				
7	Оздоровительные формы	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>	

	занятий в режиме учебного дня и учебной недели.			
<b>Легкая атлетика (14 ч)</b>				Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
8	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/</a>	
9	Беговые упражнения. Высокий старт.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/</a>	
10	Беговые упражнения. Высокий старт.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/</a>	
11	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/conspect/195043/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/conspect/195043/</a>	
12	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1		
13	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1		
14	Беговые упражнения. Соревнования	1		
15	Беговые упражнения. Полоса препятствий.	1		
16	Бросок набивного мяча.	1		
17	Бросок и ловля набивного мяча.	1		
18	Метание малого мяча.	1		
19	Прыжковые упражнения.	1		
20	Прыжковые упражнения.	1		
21	Прыжковые упражнения.	1		
<b>Русская лапта (6 ч)</b>				Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных
22	Игра «Русская лапта». Правила игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/</a>	
23	Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>	
24	Игра «Русская лапта». Перемещения игрока.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>	

25	Игра «Русская лапта». Удары по мячу.	1		возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
26	Игра «Русская лапта». Подача мяча.	1		
27	Игра в русскую лапту.	1		
<b>Гимнастика с основами акробатики (18 ч)</b>				Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
28	Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/</a>	
29	Организующие команды и приемы. Висы.	1		
30	Организующие команды и приемы. Висы.	1		
31	Организующие команды и приемы. Висы.	1		
32	Акробатические упражнения. Перекаты.	1		
33	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад.	1		
34	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	1		
35	Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги.	1		
36	Опорный прыжок.	1		
37	Опорный прыжок.	1		
38	Опорный прыжок.	1		
39	Опорный прыжок.	1		

40	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).	1			
41	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).	1			
42	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).	1			
43	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату.	1			
44	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату.	1			
45	Ритмическая гимнастика.	1			
<b>Волейбол (10 ч)</b>					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
46	Волейбол. Стойка игрока.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/196101/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/196101/</a>
47	Волейбол. Стойка игрока.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
48	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.	1			
49	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.	1			
50	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.	1			
51	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.	1			
52	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.	1			
53	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	1			
54	Волейбол. Нижняя прямая	1			

	подача мяча			
55	Волейбол. Игра по правилам.	1		
<b>Лыжная подготовка (21 ч)</b>			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a>	Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
56	Передвижение на лыжах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>	
57	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1		
58	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1		
59	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1		
60	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1		
61	Передвижение на лыжах с чередованием ходов.	1		
62	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой.	1		
63	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой.	1		
64	Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты.	1		
65	Повороты на лыжах.	1		
66	Подъемы на лыжах.	1		
67	Подъемы на лыжах.	1		
68	Спуски на лыжах.	1		
69	Спуски на лыжах.	1		
70	Спуски на лыжах.	1		
71	Торможения на лыжах.	1		
72	Передвижения на лыжах.	1		
73	Передвижения на лыжах.	1		
74	Передвижения на лыжах.	1		

75	Передвижения на лыжах.	1		
76	Передвижения на лыжах.	1		
<b>Баскетбол (13 ч)</b>			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/</a>	Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
77	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1		
78	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1		
79	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок.	1		
80	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации	1		
81	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1		
82	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом.	1		
83	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости.	1		
84	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления	1		
85	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1		
86	Баскетбол. Позиционное нападение	1		
87	Баскетбол. Позиционное нападение	1		
88	Баскетбол. Позиционное нападение	1		
89	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков	1		
<b>Легкая атлетика (13 ч)</b>				Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и
90	Беговые упражнения. Старты из разных положений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/</a>	

91	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/conspect/195043/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/conspect/195043/</a>	спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
92	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	1		
93	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	1		
94	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	1		
95	Кроссовый бег. Соревнования	1		
96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	1		
97	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	1		
98	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	1		
99	Метание малого мяча.	1		
100	Метание малого мяча.	1		
101	Метание малого мяча.	1		
102	Основы туристской подготовки.	1		
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
5.1	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	В процессе урока	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>	
	Итого за 1 четверть	27		
	Итого за 2 четверть	21		
	Итого за 3 четверть	30		
	Итого за 4 четверть	24		
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>		