

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Администрация «Боханский муниципальный район»
МБОУ «Александровская СОШ»

РАССМОТРЕНО: Методическим объединением И.Ю. Штейнмиллер Протокол № 1 от 29 «августа»2025 г.	СОГЛАСОВАНО: Заместителем директора по УВР О.А. Лысенко Протокол № 1 от 01 «сентября» 2025 г.	УТВЕРЖДАЮ: И.о. директора О.А. Лысенко Приказ №1/1-од «01» сентября 2025 г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

Классы:5А (обучение по АООП ООО обучающихся с легкой умственной отсталостью)

Учитель: **Роднин Игорь Александрович**

2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Программа физического воспитания формирует у учащихся 5А класса целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы под ред. В.В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы, сборник 1», Физическое воспитание, В.М. Мозговой, ГИЦ «Владос», Москва, 2011г.

В программу В.М. Мозгового включены следующие разделы: гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, кроссовая подготовка, игры-подвижные, спортивные, лыжная подготовка (коньки, плавание из рабочей программы исключены из-за отсутствия в ОУ необходимых условий) Примерное распределение учебного материала рассчитано на 68 часов.

Планируемые предметные результаты .

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей. Учащиеся, оканчивающие курс обучения должны:

Знать:

правила поведения игроков во время игры.

как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивания"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Уметь:

выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой — левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема.

ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега..

координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

Содержание учебного предмета

Гимнастика.

1. Строевые упражнения

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку

Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо.

2.2 Дыхательные упражнения

Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений

2.3 Упражнения в расслаблении мышц:

Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками

вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах с гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой. С набивными мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении; движения по скамейке.

4. Упражнения на гимнастической стенке

Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи ногой вперед- назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

5. Акробатические упражнения (элементы). Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). "Шпагат" с опорой руками о пол.

6. Переноска груза и передача предметов

Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Передача флагов (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот

7. Лазание и перелезание

Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флаг). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

8. Равновесие

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на скамейке. Ходьба с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях).

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.

9. Опорный прыжок

Прыжок в упор присев на козла, сосок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку (ногу).

10. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля.

Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5,10,15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.

Легкая атлетика

1. Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

2. Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см)! Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Бег с ускорением на отрезке 30 м— 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

3. Прыжки.

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.

Отработка отталкивания.

5. Метание.

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

6. Лыжная подготовка

В зависимости от климатических условий. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1 м; Преодолеть на лыжах до 1 км (девочки); 1,5 км (мальчики).

7. Спортивные и подвижные игры

Баскетбол. Основные правила игры.

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Волейбол. Основные правила игры. Подвижные игры с элементами волейбола. Обучение и совершенствование основным стойкам и передвижениям, приемам и тактике игры.

Тематическое планирование
5 А класс

№ п/п	Тема	содержание	часы	Примечания
	Легкая атлетика	Т.Б. на уроках Ф.К. Развитие силовых , скоростных, скоростно- силовых способностей. Развитие выносливости.	20 час Осень 8 часов. Весна 12 часов	
	Спортивная игра баскетбол	ТБ. Стойки, передвижения, ведение мяча и передачи, обучение и основным элементам игры.	15 часов	
	Гимнастика с элементами акробатики	ТБ. Упражнения на матах, на снарядах, с предметами, развитие координации и гибкости.	13 часа	
	Лыжная подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение разновидности передвижений на лыжах.	5 часов	
	Спортивная игра волейбол	ТБ, правила игры в волейбол. Обучение основным стойкам и передвижениям.	15 часов	

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы
воспитания 5А класс**

1	Тема урока	Количество	Примерная дата проведения
Легкая атлетика (9 часов)			
1	ТБ на уроках ФК. Ходьба с изменением направлений Ходьба скрестным шагом.	1	
2	Ходьба змейкой, ходьба с различными положениями туловища.	1	
3	Бег с низкого старта, стартовый разгон, бег с ускорением на время.	1	
4	Бег с ускорением. Кроссовый бег.	1	
5	Запрыгивания на препятствия высотой 30-40 см.	1	
6	Прыжки со скалкой до 1 мин. Многоскоки.	1	
7	Выпрыгивания, спрыгивания с препятствия.	1	
8-9	Метание набивного мяча. Толкание набивного мяча с места на дальность. Метание малого мяча 150 гр. в цель с 10 м.	1	
Подвижные игры на основе баскетбола (15 часов)			
10	ТБ на уроках баскетбола. Подвижные игры на основе баскетбола.	1	
11-12	Ловля и передача мяча в движении.	2	
13-14	Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	2	
15	Ведение на месте. Броски в корзину	1	
16	Ведение на месте. Броски в корзину	1	
17-18	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	2	
19-20	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	2	
21	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты	1	
22	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».	1	
23	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении.	1	
24	Учебная игра		
Гимнастика (13 часов)			
25	ТБ на уроках гимнастики. Понятие о перестроениях.	1	
26-27	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки.	2	
28-29	Упражнения с гимнастическими палками.	2	
30	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
31	Равновесие на одной ноге «ласточка».	1	
32-33	Кувырок вперед с последующим наклоном вперед.	2	
34	Кувырок назад из положения сидя	1	
35	Стойка на лопатках перекатом назад. "Мост" наклоном назад.	1	
36	Прыжок в упор присев и сосок прогнувшись.	1	
37	Ходьба скрестными шагами вправо, влево (на полу, на гимнастической скамейке).	1	
	Лыжи 5 часов		

38	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Передвижение на лыжах	1	
39	Повороты переступанием в движении	1	
40	Подъем "лесенкой", торможение "плугом".	1	
41	Одновременный одношажный ход	1	
42	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	1	
	Волейбол 15 часов		
43	Правила игры и ТБ при игре в волейбол	1	
44	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек . Игра "Мяч в воздухе".	1	
45	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
46	Передача мяча на месте, в перемещениях. Игра "Мяч в воздухе".	1	
47	Прием и передача мяча.	1	
48-49	Прием и передача мяча в парах	2	
50-51	Передача мяча сверху двумя руками в парах	2	
52-53	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2	
54-55	Нижняя прямая подача	2	
56	Выполнение подачи в парах, через сетку	1	
57	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	

Легкая атлетика (11 часов)

58	ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разбег.	1	
59	Низкий старт, стартовый разбег.	1	
60	Бег 30 м. с высокого старта.	1	
61	Техника прыжка в длину с места.	1	
62	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	
63	Бег 300 м. (д), 800 м. (м). без учета времени.	1	
64	Бег 800 м. (м), 300 м. (д)	1	
65	Челночный бег 3х10. Игра «Смена Сторон»	1	
66-67	Подтягивание на перекладине.Отжимания	1	
68	Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега/	1	