**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена для обучающихся 5 класса, занимающихся по АООП для детей с ОВЗ имеющих УО ( интеллектуальные нарушения) (вариант 9.1) на основе:

* Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 10.04.2002г. №29/2065-п;
* Авторской «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учрежденийVIIIвида по физической культуре 5-9классов» под редакцией В.В. Воронковой, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, издательство «ВЛАДОС», 2011 год;
* перечня учебников, рекомендованных Министерством образования РФ на 2021-2022 учебный год;
* учебного плана ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат» на 2021-2022 учебный год;
* положения о составлении рабочей программы учебного курса ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат».

**Цели и задачи учебного курса**

**Цель программы:**

оптимально реализовать оздоровительные, воспитательные и образовательные направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды среднего и старшего школьного возраста.

Программа ориентирована на решение основных задач физического воспитания:

* укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности;
* развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
* приобретение знаний в области гигиены, физической культуре;
* развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
* формирование навыков правильной осанки в статике и в движении;
* усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках;

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные** результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину,

–формирование ценностей многонационального российского общества,

уважительного отношения к иному мнению и культуре других народов;

–развитие мотивов учебной деятельности;

–развитие этических качеств, сопереживания чувствам людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

–развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные** результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

–адекватно оценивать собственное и окружающее;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные** результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека и успешной социализации;

– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим, зарядка, оздоровительные мероприятия, и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития физических качеств.

**Содержание программы**

Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колоны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплекс упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

Элементы акробатических упражнений. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя и без помощи.

Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом. Лазание по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

Висы. Вис на рейке гимнастической стенке на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

Равновесие. Ходьба по наклонной доске (угол 20\*). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «Ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

Опорные прыжки. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упорна колени, упор присев, соскок прогнувшись.

Ходьба. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег. Понятие «низкий старт». Быстрый бег на месте до 10с. Челночный бег (3\*10м).

Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30- 60метров. Понятие «круговая эстафета». Расстояние 5-15метров.

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу до 20 метров, в высоту способом «перешагивание» (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания-60-70см), прыжок в длину с места, на результат (внимание на технику прыжка).

Метание. Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора - 10-15м.

Лыжная подготовка. Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. Ознакомление с попеременно двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски со склонов в низкой и основной стойке. Передвижение на лыжах (до 1500 м за урок).

Коррекционные упражнения (для развития пространственной временной дифференцировки и точности движения). Построения в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определённого ориентира (6-8м) с определением затраченного времени.

Подвижные игры. «Пустое место», «Третий лишний».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний».

Игры с бегом и прыжками. «Эстафеты», «Прыжок за прыжком», «Удочка», «Верёвочка под ногами», «Бег за флажками».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Снайперы», «Точно в цель», «Лапта», «Выбери место».

Игры зимой. «Снайперы», «Догони», «Кто дальше», «Охотники».

Игры с элементами пионербола и волейбола. «Мяч соседу», «Сохрани позу», «Не дай мяч водящему».

Игры с элементами баскетбола. «Мяч с четырёх сторон», «Охотники и утки», « Не дай мяч водящему».

Пионербол**.** Игра «пионербол» ознакомление с правилами игры, расстановка игроков на площадке. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомства с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Бадминтон. Хват ракетки, упражнения с ракеткой: восьмерки, махи. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подачи. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Имитация техники ударов справа, слева. Передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Перекидывание волана в парах. Эстафеты и игры с воланом.

**Место предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат» рабочая программа по физической культуре в 5 классе реализуется в объеме 3 часов в неделю, 102 часа в год.

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов: в случае выпадения даты урока на праздничный день, переноса Правительства РФ дней отдыха, введение карантина (Приказ на основании распорядительного акта учредителя). Прохождение программы обеспечивается за счет уплотнения программного материала, увеличения доли самостоятельного изучения, дистанционного обучения через сайты, электронную почту учителя и обучающихся, либо на дополнительных занятиях и индивидуальных консультациях.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **1-й уровень (Достаточный)** | **2-й уровень (Минимальный)** |
| **Легкая атлетика.** | **Знать:** правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики, фазы прыжка в длину с разбега.  **Уметь**: выполнять разновидности ходьбы; ходить в различном темпе; выполнять бег с низкого старта на 30-60 метров, бежать в медленном темпе 4 мин. Мягко приземляться при прыжках высоту и длину; метать теннисный мяч на дальность с одного шага. | **Знать:** правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики.  **Уметь:** бегать в медленном темпе без ограничения времени, выполнять приземление при прыжках с места в длину и высоту, метать мяч с места. |
| **Гимнастика.** | **Знать:** правила поведения при выполнение строевых команд; что такое дистанция; 1-2 комплекса утренней гимнастики.  **Уметь:** выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»,выполнять комплекс утренней гимнастики, подавать команды при сдаче рапорта, соблюдать дистанцию припостроениях; выполнять повороты кругом переступанием, принимать правильную осанку; перелазить через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты. Переносить несколько набивных мячей; сохранять равновесие на наклонной плоскости. Выполнять упражнения с предметами в парах, лазать по канату произвольным способом; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; | **Знать:**1 комплекс утренней гимнастики  **Уметь:** повторять комплекс утренней гимнастики, подавать некоторые команды при сдаче рапорта, выполнять повороты направо, налево переступанием. |
| **Лыжная подготовка.** | **Знать**: как подобрать себе лыжи для занятий, как должен одеваться лыжник; правила поведения на занятиях; как бежать по прямой и по повороту.  **Уметь**: выполнять распоряжения в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!», подъем «елочкой», «лесенкой», спуски в средней стойке,  проделывать на лыжах до 1500 м. | **Знать:** как подобрать крепление, основные правила поведения на лыжной подготовке.  **Уметь:** выполнять элементарные распоряжения в строю с лыжами, пробегать на лыжах до 1000м., выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом, выполнять спуск в «низкой» стойке. |
| **Подвижные игры.**  **Пионербол.** | **Знать:** упрощенные правила игры; ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.  **Уметь:** ловить мяч, выполнять передачу от груди, подачу мяча сверху, снизу. | **Знать:** количество игроков на площадке.  **Уметь:** бросать мяч двумя руками сверху, ловить двумя руками. Выполнять любую подачу мяча. |
| **Бадминтон.** | **Знать:** основные правила бадминтона.  **Уметь:** выполнять основные приемы и подачи, перекидывать волан в парах. | **Знать:** элементарные правила бадминтона.  **Уметь:** Уметь держать ракетку в руке, выполнять основные удары справа, слева. |
| **Баскетбол** | **Знать:** Правила игры в баскетбол.  **Уметь:** вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч. | **Знать:** элементарные правила игры в баскетбол.  **Уметь:** вести мяч без задания, ловля и передача мяча. |

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Кол-во часов |
|
| Легкая атлетика | 10 |
| Подвижные игры. Пионербол | 8 |
| Бадминтон | 7 |
| Гимнастика | 12 |
| Бадминтон | 13 |
| Лыжи | 13 |
| Баскетбол | 17 |
| Подвижные игры | 6 |
| Легкая атлетика | 10 |
| Бадминтон | 6 |
| Итого | **102** |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Содержание учебного материала | Кол-во час | Дата проведения | | Оборудование |
| план | факт |
|  | **1.Лёгкая атлетика (10 часов)** | | | | |
| 1 | Вводный урок. | 1 |  |  | Секундомер |
| 2 | Техника прыжка в длину с места. | 1 |  |  | Рулетка |
| 3 | Техника низкого старта. | 1 |  |  | Эстафетная палочка, свисток |
| 4 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд. | 1 |  |  | Рулетка |
| 5 | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 |  |  | Рулетка |
| 6 | Техника метания малого мяча. Техника прыжка в длину с разбега. | 1 |  |  | Теннисный мяч |
| 7 | Техника метания малого мяча. Техника прыжка в длину с разбега. | 1 |  |  | Теннисный мяч, рулетка |
| 8 | Техника лазанья по канату произвольным способом. | 1 |  |  | Канат |
| 9 | Техника опорного прыжка через гимнастического козла. | 1 |  |  | Гимнастический козел |
| 10 | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 |  |  | Секундомер |
| **2.Подвижные игры. Пионербол (8 часов)** | | | | | |
| 11 | Правила игры в пионербол. | 1 |  |  | Волейбольный мяч |
| 12 | Техника передачи и ловля мяча снизу двумя руками. | 1 |  |  | Волейбольный мяч |
| 13 | Техника передачи мяча сверху двумя руками. Ловля его. | 1 |  |  | Волейбольный мяч |
| 14 | Техника передачи мяча одной рукой и ловля двумя. | 1 |  |  | Волейбольный мяч |
| 15 | Техника передачи мяча одной рукой и ловля двумя. | 1 |  |  | Волейбольный мяч |
| 16 | Техника боковой подачи снизу. | 1 |  |  | Волейбольный мяч |
| 17 | Техника нападающего удара. | 1 |  |  | Волейбольный мяч |
| 18 | Техника нападающего удара. | 1 |  |  | Волейбольный мяч |
| **3.Бадминтон (7 часов)** | | | | | |
| 19 | Техника безопасности и правила поведения на уроке бадминтона. | 1 |  |  | Теннисный мяч |
| 20 | Основные стойки в бадминтоне. | 1 |  |  | Теннисный мяч |
| 21 | Основные перемещения по площадке с ракеткой и без ракетки. | 1 |  |  | Теннисный мяч |
| 22 | Жонглирование на разную высоту. | 1 |  |  | Теннисный мяч |
| 23 | Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки. | 1 |  |  | Теннисный мяч |
| 24 | Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки. | 1 |  |  | Теннисный мяч |
| 25 | Удары справа, слева, сверху, снизу. | 1 |  |  | Теннисный мяч |
| **4. Гимнастика (12 часов)** | | | | | |
| 26 | Вводный урок. | 1 |  |  | Мат |
| 27 | Техника стойки на лопатках из положения, лежа на спине. | 1 |  |  | Мат |
| 28 | Техника гимнастического «моста» | 1 |  |  | Мат |
| 29 | Акробатическая связка. | 1 |  |  | Мат |
| 30 | Акробатическая связка. |  |  |  | Мат |
| 31 | Техника лазанья по канату. |  |  |  | Канат |
| 32 | Техника виса на рейке на руках. Подлезание и перелазание через несколько препятствий. | 1 |  |  | Свисток |
| 33 | Техника лазанья по канату произвольным способом. | 1 |  |  | Гимнастическая палка |
| 34 | Техника опорного прыжка через гимнастического козла. | 1 |  |  | Гимнастическая палка |
| 35 | Акробатическая связка. | 1 |  |  | Свисток |
| 36 | Техника опорного прыжка через гимнастического козла. | 1 |  |  | Гимнастический козел |
| 37 | Техника опорного прыжка через гимнастического козла. | 1 |  |  | Гимнастический козел |
| **5. Бадминтон (13 часов)** | | | | | |
| 38 | Техника безопасности и правила поведения на уроке бадминтона. | 1 |  |  | Волан, ракетки |
| 39 | Ведение мяча - остановка шагом.  Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении. | 1 |  |  | Волан, ракетки |
| 40 | Основные перемещения по площадке с ракеткой и без ракетки. | 1 |  |  | Волан, ракетки |
| 41 | Жонглирование на разную высоту. | 1 |  |  | Волан, ракетки |
| 42 | Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки. | 1 |  |  | Волан, ракетки |
| 43 | Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки. | 1 |  |  | Волан, ракетки |
| 44 | Удары справа, слева, сверху, снизу. | 1 |  |  | Волан, ракетки |
| 45 | Жонглирование на разную высоту с перемещением. | 1 |  |  | Волан, ракетки |
| 46 | Перекидывание волана в парах | 1 |  |  | Волан, ракетки |
| 47 | Техника перекидывания в парах одним, двумя воланами. | 1 |  |  | Волан, ракетки |
| 48 | Техника подач в парах. | 1 |  |  | Волан, ракетки |
| 49-50 | Техника пройденных элементов. | 2 |  |  | Волан, ракетки |
| **6.Лыжи (13 часов)** | | | | | |
| 51 | Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. | 1 |  |  | Лыжный инвентарь |
| 52 | Техника поворотов вокруг носков лыж. | 1 |  |  | Лыжный инвентарь |
| 53 | Техника передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 |  |  | Лыжный инвентарь |
| 54 | Техника спуска со склона в низкой и основной стойке. | 1 |  |  | Лыжный инвентарь |
| 55 | Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 |  |  | Лыжный инвентарь |
| 56 | Техника поворотов вокруг носков лыж. | 1 |  |  | Лыжный инвентарь |
| 57 | Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 |  |  | Лыжный инвентарь |
| 58 | Техника подъёма и спуска со склонов в низкой и основной стойке | 1 |  |  | Лыжный инвентарь |
| 59 | Техника подъема по склону наискось и прямо «лесенкой». | 1 |  |  | Лыжный инвентарь |
| 60 | Техника подъема по склону наискось и прямо «лесенкой». | 1 |  |  | Лыжный инвентарь |
| 61-62-63 | Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 3 |  |  | Лыжный инвентарь |
| **7. Баскетбол (17 часов)** | | | | | |
| 64 | Правила поведения при игре баскетбол. | 1 |  |  | Баскетбольный мяч |
| 65 | Техника безопасности на уроке**.** | 1 |  |  | Баскетбольный мяч |
| 66 | Ведение мяча - остановка шагом. | 1 |  |  | Баскетбольный мяч |
| 67 | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении. | 1 |  |  | Баскетбольный мяч |
| 68-69 | Бросок по корзине двумя руками снизу и от груди с места. | 2 |  |  | Баскетбольный мяч |
| 70 | Техника поворотов на месте вперёд, назад. | 1 |  |  | Баскетбольный мяч |
| 71-72 | Техника бросков. | 2 |  |  | Баскетбольный мяч |
| 73 | Техника ведения мяча и бросок (2 шага). | 1 |  |  | Баскетбольный мяч |
| 74-75 | Техника штрафного броска. | 2 |  |  | Баскетбольный мяч |
| 76 | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |  |  | Баскетбольный мяч |
| 77 | Совершенствование техники бросков по корзине. | 1 |  |  | Баскетбольный мяч |
| 78 | Правила игры. Расстановка. Защита. | 1 |  |  | Баскетбольный мяч |
| 79 | Техника бросков со средних дистанций. | 1 |  |  | Баскетбольный мяч |
| 80 | Совершенствование техники бросков по корзине. | 1 |  |  | Баскетбольный мяч |
| **8. Подвижные игры (6 часов)** | | | | | |
| 81 | Вводный. Пионербол. | 1 |  |  | Волейбольный мяч |
| 82 | Техника подачи двумя руками сверху. | 1 |  |  | Волейбольный мяч |
| 83 | Техника передачи одной рукой сверху. | 1 |  |  | Волейбольный мяч |
| 84 | Техника нижней прямой подачи. | 1 |  |  | Волейбольный мяч |
| 85 | Техника розыгрыша мяча. | 1 |  |  | Волейбольный мяч |
| 86 | Техника нападающего удара. | 1 |  |  | Волейбольный мяч |
| **9. Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | |
| 87 | Вводный урок. | 1 |  |  | Секундомер |
| 88 | Техника высокого старта. | 1 |  |  | Рулетка |
| 89 | Техника бега на короткие дистанции. | 1 |  |  | Рулетка |
| 90 | Техника метания малого мяча. | 1 |  |  | Теннисный мяч |
| 91 | Техника метания малого мяча.  Техника встречной эстафеты. | 1 |  |  | Теннисный мяч |
| 92 | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . | 1 |  |  | Свисток |
| 93 | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  | Рулетка |
| 94-95 | Техника прыжка в высоту. | 2 |  |  | Рулетка |
| 96 | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  | Рулетка |
| **10. Бадминтон (6 часов)** | | | | | |
| 97 | Вводный урок. | 1 |  |  | Волан, ракетки |
| 98 | Передвижение игрока по площадке. | 1 |  |  | Волан, ракетки |
| 99 | Техника удара ракеткой по волану. | 1 |  |  | Волан, ракетки |
| 100 | Техника удара ракеткой по волану. | 1 |  |  | Волан, ракетки |
| 101 | Техника передвижения игрока по площадке. | 1 |  |  | Волан, ракетки |
| 102 | Техника плоской подачи. | 1 |  |  | Волан, ракетки |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений по физической культуре для 5-9 классов под редакцией В.В. Воронковой.-М. гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011год.

**Спортивное оборудование:**

1.Мат гимнастический.

2.Скакалки.

3.Сетка волейбольная.

4.Мячи волейбольные.

5.Лыжи.

6.Скамейка гимнастическая.

7.Козел гимнастический.

8.Стенка гимнастическая.

9.Акробатическая дорожка.

10.Секундомер.

11.Аптечка.

12.Перекладина гимнастическая (пристеночная).

13.Рулетка измерительная.

14.Щит баскетбольный.