

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БИЛИКТУЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНА:

на заседании  
Методического совета.

Протокол от 31 08 2020 г. №1

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора  
по УВР Мир ладышева А.А.  
31 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Биликтуйская  
ООШ» Чубарина Т.Г.  
Приказ от 31 08 2020 г №80



Рабочая программа учебного предмета по физической культуре  
для обучающихся с легкой умственной отсталостью  
(нарушениями интеллекта): 1 вариант.  
(домашнее обучение): 5 класс

Составила программу:  
Правилова Л.В., учитель начальных классов  
первой квалификационной категории

2020 г.

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета по физической культуре для 5 класса для обучающихся с легкой умственной отсталостью (нарушениями интеллекта): 1 вариант (домашнее обучение), разработана на основе:

- положения о рабочей программе МБОУ «Биликтуйская ООШ», утвержденного приказом от 08.05.2019 г. № 66.
- программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы в 2-х сборниках. Допущено Министерством образования и науки РФ. М: Владос 2014 г. Под редакцией В.В.Воронковой.

Рабочая программа индивидуального обучения физической культуре составлена с учётом индивидуальных особенностей и здоровья ребёнка и содержит материал, помогающий обучающемуся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, которые необходимы ему для социальной адаптации.

**Цель программы:** максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющегося устойчивые отклонения в состоянии здоровья за счет отпущеных природой телесно-двигательных навыков и духовных сил.

### **Задачи программы:**

- коррекция психофизического развития учащихся,
  - выполнение общеобразовательной функции, включает элементы спортивной подготовки,
  - закаливание организма, формирование правильной осанки, совершенствование двигательных качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.),
  - воспитание гигиенических навыков, физической работоспособности,
- Коррекционная работа проводится по следующим направлениям:
- коррекция и развитие речи: обогащение словаря.
  - коррекция эмоционально–волевой сферы: выработка усидчивости, дисциплинированности; формирование ответственности за результаты своей работы.
- Приёмы обучения: осуществление индивидуального подхода с учётом возрастных особенностей, уровня развития и интеллектуальных возможностей.

### **Методы обучения:**

Словесный метод (объяснение, беседа).

Практический метод (выполнение упражнений).

- Методы стимулирования мотивов интереса к учению: познавательные игры, занимательность, создание ситуации новизны, ситуации успеха.

### **Виды деятельности учащейся:**

- практическая работа;
- письменные ответы по предполагаемым вопросам;

### **Виды контроля:**

- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
- Этапный: проводится для получения сведений об эффективности усвоения материала.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в 5 классе для обучающихся с легкой умственной отсталостью (нарушениями интеллекта) и нарушением опорно-двигательного аппарата, является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей цель программы по курсу «Физическая культура», является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Данная программа включает в себя: комплекс физических упражнений для укрепления мышц спины и ног, упражнения для воспитания правильной осанки. Упражнения, представленные в программе направлены на формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, развитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой, обучение простейшим упражнениям для укрепления физического здоровья учащихся.

## **III. Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану индивидуального обучения на дому. На изучение предмета физическая культура в 5 классе выделяется 17 ч (0,5 ч в неделю).

## **IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

### **Предметные результаты:**

#### **5 класс**

##### **Ученник научится:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей (по мере возможности).
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма

##### **Ученник получит возможность научиться:**

- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим (по мере возможности).
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой (по мере возможности).

## **V. Содержание учебного предмета**

### **5 класса (17 часов, 0,5 часа в неделю).**

#### **Раздел 1. Дыхательные упражнения (3 ч)**

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.

Круговые движения руками. Опускание рук колени. Постепенное расслабление рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед.

#### **Раздел 2. Упражнения на формирование правильной осанки (2 ч)**

Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого предмета с сохранением правильной осанки.

### **Раздел 3. Ритмические упражнения (2 ч)**

Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе

### **Раздел 4. Прикладные упражнения (3 ч)**

Вытягивание рук вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем.

### **Раздел 5. Броски, ловля, передача предметов, переноска груза (3 ч)**

Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в соответствующую цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Удары мяча об пол двумя руками.. Перекладывание палки из одной руки в другую.

### **Раздел 6. Игры (3 ч)**

«Кто быстрее?»; «Пчёлки»; «Мы весёлые ребята»; «Так можно, так нельзя»; «Что во рву»; «Запрещённое движение» (на внимание); «Лови, бросай» (бросание, ловля); «Найди предмет» (ориентировка в пространстве).

### **Раздел 7. Итоговый урок (1 ч).**

## **VI. Тематическое планирование**

№ урока	Дата		Кол-во часов	Тема урока	Виды учебной деятельности обучающихся
	п	ф			
<b>Раздел 1. Дыхательные упражнения (3 ч)</b>					
1			1	Круговые движения руками. Опускание на одно колено с шагом вперед и назад.	Выполнение круговых движений
2			1	Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. Взмахи ногой в стороны у опоры.	Выполнение упражнений поочерёдно
3			1	Упражнение на расслабление мышц.	Выполнение упражнения
<b>Раздел 2. Упражнения на формирование правильной осанки (2 ч)</b>					
4			1	Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях.	Выполнение упражнения
5			1	Удержание на голове небольшого предмета с сохранением правильной осанки.	Выполнение упражнения по показу учителя
<b>Раздел 3. Ритмические упражнения (2ч)</b>					
6			1	Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.	Выполнение упражнений
7			1	Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.	Выполнение упражнений с музыкальным сопровождением
<b>Раздел 4. Прикладные упражнения (3 ч)</b>					

8			2	Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем.	Выполнение поворотов
9			1	Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».	Выполнение команд
<b>Раздел 5. Броски, ловля, передача предметов, переноска груза (3 ч)</b>					
12			2	Упражнения с мячом.	Выполнение упражнений с мячом
13			1	Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Перекладывание палки из одной руки в другую.	Выполнение упражнений
<b>Раздел 6. Игры (3 ч)</b>					
14			1	«Кто быстрее?»; «Пчёлки»; «Мы весёлые ребята».	Знакомство с играми
15			1	«Так можно, так нельзя»; «Что во рву»; «Пропало?»; «Запрещённое движение» (на внимание);	Участие в играх
16			1	«Лови, бросай» (бросание, ловля); «Найди предмет» (ориентировка в пространстве).	Участие в играх
<b>Раздел 7. Итоговый урок (1 ч)</b>					
17			1	Итоговое занятие	Выполнение упражнений

## **VII. Материально – техническое обеспечение**

### **Методическая литература для учителя:**

1. А.П. Матвеев, С.А.М атвеев, Ю.П. Пузырь «Хрестоматия по физической культуре». - М.: Радиософт, 2002.
2. В.Д. Калашникова. Комплекс лечебной гимнастики для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.- М.,2008.

**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):** посвященная жизни и творчеству выдающихся спортсменов.

**Печатные пособия:** иллюстративный материал с изображением спортивных упражнений.

### **Литература для учащихся:**

- 1.В.А.Аникина. Комплекс физических упражнений для укрепления мышц спины и ног. – М., 2009.

**Лист корректировки**  
**Тематическое планирование уроков физической культуры**  
**для обучающихся 5 класса**  
**с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**  
**(домашнее обучение)**

№ урока	Дата		Кол-во часов	Разделы и темы
	п	ф		