

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение Основная  
Общеобразовательная Школа №2

Рассмотрено Руководитель ШМО  _____ Протокол №1 От «25» <u>августа</u> 2023г.	Согласовано Зам. директора по УВР  _____ Ю.С.Гладышева «25» <u>августа</u> 2023г.	Утверждаю Директор _____ Ю.А Исламгулова Приказ № 1 От «25» <u>августа</u> 2023г
--	--	--

**Рабочая программа  
по физической культуре(коррекция) в 5  
классах  
на 2023-2024 учебный год  
Новикова Виктора Сергеевича**

По УМК под редакцией Воронкова В.В.

Нерчинск 2023г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к рабочей программе по физической культуре**  
**для учащихся 5 классов**

Рабочая программа по предмету «физическая культура» на 5 класс составлена на основе:

- Закона «Об образовании РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- ФГОСот 17.12.2010 №1897;
- примерной основной образовательной программы ООО по физике(одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол от 8.04.2015 №1/15).

С учётом :

- ООП ООО МБОУ ООШ №2 г. Нерчинска;
  - Учебного плана МБОУ ООШ №2 г. Нерчинска;
  - Федерального перечня учебников, утверждённых, рекомендованных к использованию приказом МинОбрНауки от 31.03.2014 №253;
- УМК авторской программы Воронкова В.В.(М.: Просвещение, 2012).

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Задачи МБОУ ООШ № 2 г. Нерчинска:**

1. Обеспечить права учащихся на качественное образование и развитие творческих способностей.
2. Сохранять и укреплять физическое, психологическое и социальное здоровье учащихся, обеспечить их безопасность.
3. Выявлять и развивать способности учащихся, их профессиональные склонности через систему внеурочной деятельности, элективных курсов, факультативных занятий, кружков, организацию общественно полезной деятельности, с использованием возможностей образовательных учреждений дополнительного образования детей.
4. Обеспечить эффективное сочетание урочных и внеурочных форм организации образовательного процесса, взаимодействие всех его участников.
5. Организовывать интеллектуальные и творческие соревнования, научно-технического творчества, проектной и учебно-исследовательской деятельности.
6. Создавать условия для участия учащихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды, школьного уклада.
7. Обеспечить социальное и учебно-исследовательское проектирование, профессиональную ориентацию учащихся при поддержке педагогов,

сотрудничестве с учреждениями профессионального образования.

**Пятиклассник - переходный от младшего возраста к подростковому возраст.** Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. Характерно усиление независимости детей от взрослых. Характерен негативизм-стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Происходит постепенная замена ведущей учебной деятельности на ведущую деятельность общения – установление доверительно-дружеских отношений со сверстниками. Учебная деятельность характеризуется крайней неорганизованностью, импульсивностью. Они не всегда умеют планировать свои действия, контролировать их, часто перескакивают с одного на другое не завершив начатое. Все это связано с нервно-психическим состоянием этого возрастного этапа.

В 5 есть обучающиеся с ОВЗ (8вид- 1 учащийся).

В работе с этими детьми будет применяться индивидуальный подход.

### **Общая характеристика учебного предмета**

#### **Основные содержательные линии(68ч)**

№	Содержательные линии	Кол-во часов	Коррекционно-развивающие задачи	Педагогические средства, технологии решений коррекционных задач	Проблемы, возникающие при изучении темы	Педагогический мониторинг
I.	Легкая атлетика.	34	1. Совершенствовать основные физические качества. 2. Развитие двигательной памяти и двигательной активности. 3. Формирование пространственно - временной дифференцировки и точности движений.	Динамика восприятия на основе упражнений по выработке механизма движений.		Срез физических данных на начало года. Итоговая эстафета.
II.	Гимнастика.	14	1. Развитие двигательных возможностей. 2. Формирование координации движений. 3. Развитие общей моторики. 4. Развитие координации движений в основных положениях и движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	Личностно-ориентированные технологии. Индивидуальный, дифференцированный подход.		Срез физических данных на конец года.
III.	Подвижные игры.	20	1. Развитие общей организованности, внимания. 2. Формирование чувства внутренней свободы, нормализации работы опорно-двигательного аппарата.	Элементы игровой технологии.		Индивидуальные срезы.
	ИТОГО:	68				

## Содержание учебного предмета

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

### **1.1. Естественные основы.**

*5 классы.* 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.**

*5 классы.* 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.**

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

### **1.4. Приемы закаливания.**

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

### **1.5. Подвижные игры.**

#### ***Волейбол***

*5 класс.* 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.

#### ***Баскетбол***

*5 класс.* 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.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

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

*5 класс.* 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. Кроссовая подготовка.**

*5 класс.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Продолжительность учебного года 34 недели(решение педагогического совета от 30.08.16г. № протокола 1).

**Календарно - тематическое планирование уроков по физкультуре 5 класс 68 часов – 2 часа в неделю**





I ЧЕТВЕРТЬ (16 часов)

№ урока	Содержательные линии. Темы.	Кол-во часов	Дата	Оборудование, снаряжение.	Обязательный минимум содержания		Коррекционная работа
					знать	уметь	
1.	I. Легкая атлетика. 1. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	1		Иллюстративные картинки. Наглядные пособия.	-правила поведения.	-соблюдать правила поведения; -следить за осанкой.	Коррекция речевого общения на уроках физической культуры.
2.	Бег. 2. Быстрый бег на месте до 10 сек.	1		Беговая дорожка.		-подсчитывать пульс.	
3 - 4.	3. Понятие «низкий старт».	2			-понятие «низкий старт».	-выполнять «низкий старт».	Коррекция двигательных возможностей.
5 - 6.	4. Челночный бег (3 x 10 м).	2				-бегать с соблюдением команд.	
7 - 8.	5. Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.	2			-понятие «бег с препятствием».	-бегать с соблюдением команд; -бегать с преодолением небольших препятствий.	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания.

9 - 10.	6. Эстафета (круговая) 5 - 15 м.	2			-понятие «эстафетный бег».	-бегать с соблюдением команд.	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания.
11 - 12.	<u>Прыжки.</u>						



19 - 20.	<p>II. Гимнастика.</p> <p>11. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.</p>	2		<p>Гимнастическая стенка. Гимнастическая скамейка.</p>	<p>-правила передвижения по гимнастической стенке, скамейке.</p>	<p>-лазать по гимнастической лестнице; -переставлять ноги при переходе на гимнастическую лестницу.</p>	<p>Коррекция двигательных функций.</p> <p>Коррекция внимания.</p>
21 - 22.	<p>12. Лазанье по канату произволь-</p>	2		<p>Гимнастический канат.</p>	<p>-правила передвижения по</p>	<p>- лазать по гимнастическому</p>	<p>Коррекция двигательных</p>

23 - 24.	ным способом. Игра «Светофор». 13. Перелезание через бревно. Игра «Два сигнала».	2		Гимнастическая скамейка, бревно.	гимнастическому канату. -правила поведения на гимнастических снарядах.	канату. -лазать через бревно.	функций. Коррекция внимания. Коррекция двигательных функций рук и ног.
25 - 26.	14. Переноска груза и передача предметов. Игра «Найди предмет».	2				-переносить различный груз.	Коррекция внимания.
27 - 28.	15. Кувырок «вперед», «назад». Комбинация кувырков «мостик» с помощью учителя. Игра «Фигура».	2		Маты.	-правила выполнения кувырков; -правила техники безопасности.	-кувырки «вперед», «назад».	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания.
29 - 30.	16. Упражнение в висе на гимнастической стенке, сгибание и разгибание ног.	2		Гимнастическая стенка.	-правила поведения на гимнастических снарядах; -правила техники безопасности выполнения, элементов на гимнастических снарядах.	-выполнять вис на гимнастической стенке, сгибание и разгибание ног.	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания.

31 - 32.	17. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	2	Гимнастические скамейки.	-правила поведения на гимнастических снарядах.	-ходьба с предметами по гимнастической скамейке.	Коррекция и развитие моторики рук, внимания.
----------	---	---	--------------------------	--	--	--

III ЧЕТВЕРТЬ (18 часов)

33-34.	III. Спортивные игры. 18. Ходьба по линии. Игра «Салки - ноги от земли».	2			- правила ходьбы по полу, по линии.	- правила ходьбы по полу, по линии.	Коррекция двигательных функций. Коррекция внимания.
35-36.	19. Лазание «вверх», «вниз» по гимнастической лестнице. Игра «Салки - ноги от земли».	2		Гимнастическая лестница.	- понятия «вверх», «вниз».	- лазать «вверх», «вниз» по гимнастической лестнице.	Коррекция двигательных функций рук и ног.
37-38.	20. Пролазание в гимнастический обруч. Игра «Конники».	2		Гимнастические обручи.	- правила техники безопасности.	- пролазать в гимнастические обручи.	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания.
38-40.	21. Передача грузов и предметов.	2		Гимнастические маты, скамейки.	- правила передачи предметов.	- передавать груз и предметы.	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания.
41-42.	22. Переноска грузов, матов, гимнастической скамейки.	2		Гимнастические маты, скамейки	- правила переноса предметов.	- переносить груз и предметы бросать мяч «вверх», ловить его;	Коррекция мелкой моторики, реакция движения, внимания.
43-44.	23. Упражнения с мячами.	2		Малые мячи.	- понятия:		Коррекция

45 - 46.	24. Упражнения с гимнастическими палками.	2		Гимнастические палки.		-пользоваться гимнастическими палками.	Коррекция двигательных функций рук.
47 - 48.	25. Кувырок вперед по наклонному мату.	2		Гимнастические маты.	-правила техники безопасности выполнения элементов на матах.	- кувырки вперед по наклонному мату.	Коррекция внимания. Коррекция координации движений.
49 - 50.	26. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1		Наклонная гимнастическая скамейка.		- лазать по наклонной гимнастической скамейке.	Коррекция координации движений.
51 - 52.	27. Передвижение по полу на четвереньках с толканием мяча.	1		Мячи.	- правила толкания мяча при передвижении.	- передвигаться по полу на четвереньках с толканием мяча.	Коррекция речевого общения на уроках физической культуры. Коррекция двигательных функций.

53 - 54.	<u>Легкая атлетика.</u> 28. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игра «пустое место».	2		Спортивная площадка.	- знать команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!».	- выполнять команды учителя «На старт!», «Внимание!», «Марш!».	Коррекция двигательных функций рук и ног. Коррекция внимания.
55 - 56.	29. Бег на скорость до 30 м. Игра «Дети и медведь».	2		Беговая дорожка.	- правила соблюдения дистанции.	- бегать на скорость.	Коррекция двигательных функций ног. Коррекция внимания.



57 -58.	30. Медленный бег	2	Беговая дорожка.	- правила	- правильно дышать	Коррекция двигательных функций.
---------	-------------------	---	------------------	-----------	--------------------	---------------------------------

	до 2 мин. Игра «Круговая охота».				соблюдения дистанции.	носом.
59 - 60.	<u>Прыжки.</u> 31. Прыжки в длину и высоту с шага, с разбега. Игра «Перебежка с вырубалкой».	2		Прыжковая яма.	- правила выполнения прыжков в длину и высоту с шага, с разбега.	- прыгать в высоту с шага - прыгать с
61 - 62.	32. Прыжки в высоту с прямого разбега. <u>Метание.</u>	2		Прыжковая яма, беговая дорожка.	- правила выполнения прыжков с прямого разбега.	- прыгать в прямого раз
63 - 64.	33. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.	2		Малые мячи, щит.	- правила метания малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.	- метать мал по горизонтальн вертикальн
65 - 66.	34. Броски большого мяча двумя руками из-за головы.	2		Большие мячи, щит.	- правила выполнения бросков большого мяча двумя руками из-за головы.	- бросать бс мяч двумя рука головой.
67 - 68.	35. Эстафета.	2		Спортивная площадка. Прыжковая яма, беговая дорожка.	- правила участия в эстафете. - правила ведения эстафеты.	- провести и эстафету.

