

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся по адаптированной
общеобразовательной программе образования
обучающихся с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

5 класс.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью 5 класс разработана на основе следующих документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе авторской учебной программы В.М. Мозгового: «Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы» В2 сб./ под редакцией В.В. Воронковой. – М: Гуманитарное издание ВЛАДОС, 2011г.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана МБОУ Большевишенская СОШ

Рабочая программа рассчитана: в 5 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей, которые выражаются в предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура»:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально - мотивационный компонент деятельности).

Целью программы по физической культуре является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие интереса к творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

В процессе реализации программы решаются **задачи**:

Образовательные:

- укреплять здоровье и закалять организм, формировать правильную осанку;
- развить двигательные качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость и т.д.);
- формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- учить применять на практике бег в медленном темпе, беге на время 60м;
- учить прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» и прыжку в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега;
- учить подавать боковую подачу, разыгрывать мяч в три паса в волейболе;
- учить вести баскетбольный мяч, ловить и передавать мяч при игре в баскетбол;
- знакомить с командами "Направо!", "Налево!", "Кругом!";
- учить применять на практике упражнения в равновесии и лазанию по шесту.

Коррекционные:

- коррекция и компенсация физического развития и психомоторики;
- поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне.

Воспитательные:

- воспитывать достаточно устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- воспитывать нравственные, морально-волевые качества, настойчивость, смелость, навыки культурного поведения, патриотизм.

Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с обучающимися, воспитанниками.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка с нарушениями интеллекта. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа по физкультуре для 5 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного культуры, 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающимися и является средством формирования у обучающихся базовых учебных действий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные БУД

- внутренняя позиция обучающихся на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, принятия образца «хорошего ученика»;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- развитие этических чувств как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- понимание чувств других людей и сопереживание им

Познавательные БУД

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;

Регулятивные БУД

- использовать знаково-символические средства;
- строить речевое высказывание в устной форме;

Коммуникативные БУД

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать и уважать разные мнения;
- формулировать собственное мнение и позицию;

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- представление о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; комплексах корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексах упражнений для укрепления мышечного корсета;
- осознавать влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня; представление об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- знать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- организовывать занятия физической культурой с целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- представление об индивидуальных показателях физического развития (длина и масса тела); определять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, в различных изменяющихся условиях;
- организовывать со сверстниками подвижные и базовые спортивные;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- использовать спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физического воспитания.

Достаточный уровень:

- знания о состоянии и организации физической культуры и спорта в России; представление о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде, выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их самостоятельно и в группах с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса; представление о способах регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- знать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы двигательного действия;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использовать разметку спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе; размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Результаты освоения программы

Знать:

5класс

-правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд «Налево!», «Направо!»; фазы прыжка в длину с разбега; расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих; общие сведения об игре баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами;

Уметь:

5 класс

-выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Крутом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза; подавать боковую подачу. Разыгрывать мяч на три паса; выполнять передвижение в стойке приставными шагами, остановку по свистку, передачу и ловлю мяча, ведение мяча;

Уроки физкультуры имеют следующие **формы организации:**

- ознакомление с новым материалом, закрепление изученного, применение знаний и умений, обобщение и систематизации знаний, проверка и коррекция знаний и умений, комбинированный урок.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках физкультуры можно использовать следующие **формы контроля:**

- текущий контроль (оценка действий учащихся, стремление заниматься);
- индивидуальный контроль (оценивание упражнения, которое может быть выполнено только в индивидуальной форме);
- зачетная форма организации контроля знаний и умений, обучающихся (бег на время, прыжки и т.п.).

В целях контроля в 5- классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся в беге, прыжках и метании мяча.

Учитель должен учитывать взаимосвязь уровня сформированности базовых учебных действий (БУД) со следующими показателями:

- состояние здоровья детей;
- успеваемость по основным предметам;
- уровень развития речи;
- степень владения русским языком;
- умение слушать и слышать учителя, задавать вопросы;
- стремление принимать и решать учебную задачу;
- навыки общения со сверстниками;
- умение контролировать свои действия на уроке.

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной программой

- В программу внесены изменения: заменен раздел «Лыжная подготовка», в связи с климатическими условиями региона (увеличено количество часов на изучение некоторых тем).

5 класс

Цель: формирование устойчивого отношения к занятиям физкультурной деятельности ученика посредством освоения, развития и закрепления основных физических качеств объединяющих все виды и формы занятий.

Задачи: развитие двигательных возможностей в процессе обучения; формирование, развитие, совершенствование двигательных умений и навыков; коррекция и компенсация нарушений физического развития; укрепление здоровья.

Коррекционные возможности предмета: возможности дифференцированного и индивидуального подхода, комплексность обучения, развитие слуховой памяти, устойчивого внимания, коррекция пространственного восприятия, точности движений.

Региональный компонент: проявляется в содержании заданий, упражнений и разделов курса «Подвижные игры и спортивные игры», в замен «лыжной подготовки».

Содержание учебного предмета в 5 классе.

| № | Содержательные линии | Количество часов | Планируемые предметные результаты | | Коррекционно-развивающие задачи | Формы контроля |
|----|----------------------|------------------|---|--|--|----------------|
| | | | Минимальный уровень | Достаточный уровень | | |
| 1. | Основы знаний | 4 | Техника безопасности на занятиях физической культуры. Личная гигиена, закаливание, водные процедуры | Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической зарядки. | | |
| 2. | Легкая атлетика | 14 | Правила безопасности на занятиях л/атлетикой. Комплекс О.Р.У. Захват мяча. Фазы метания мяча. Технику | Выполнять разновидности ходьбы и бега. Метать мяч на дальность полёта. Выполнять бег на выносливость. Распределять силы на | Отточенность выполнения упражнений. Развитие моторики. Выполнять упражнения заданные учителем. Уметь составить упражнения на работу основных | зачет |

| | | | | | | |
|----|------------|----|---|---|--|-------|
| | | | <p>прохождения дистанции. Фазы прыжка в длину. Знать приземление в прыжках. Знать правильный захват мяча. «Высокий» и «низкий» старт. Траекторию полёта мяча. Технику дыхания при беге. Знать фазы прыжка в длину с разбега.</p> | <p>всю дистанцию. Правильно подобрать разбег в прыжках в длину с разбега.</p> | <p>мышечных групп. Выполнять прыжок в высоту. Оценивать результат.</p> | |
| 3. | Гимнастика | 26 | <p>Перестроения из одной колонны в две, три. Количество повторений и количество упражнений. Названия основных снарядов. Знать упражнения в равновесии. Знать элементы и виды лазаний. Основные положения туловища, группировку. Фазы опорного прыжка.</p> | <p>Правильно ориентироваться в сложившейся ситуации. Правильно выполнять упражнения. Знать и уметь выполнять комплекс О.Р.У. Выполнять страховку и само страховку.</p> | <p>Формирование правильной осанки. Координация движений.</p> | зачет |

| | | | | | | |
|----|---------------------------|----|---|--|---|--------------|
| 4. | Подвижные игры и эстафеты | 10 | | Ориентироваться в игровой ситуации. Играть в подвижную игру «Пионербол». Уметь передавать и ловить мяч. Оценить и исправить обстановку в игровой деятельности. Ориентироваться в игровой ситуации. | Развитие и формирование основных качеств, как реакция на игровую ситуацию, скоростное выполнение задания. | соревнования |
| 5. | Спортивные игры | 8 | Правила безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Правильно выполнять задания и указания учителя. Знать элементарные правила Исходное положение игрока перед броском, ведением, передачей. | Ориентироваться в игровой ситуации. Играть в подвижную игру «Пионербол». Уметь передавать и ловить мяч. Оценить и исправить обстановку в игровой деятельности. | Развитие и формирование основных качеств, как реакция на игровую ситуацию, скоростное выполнение задания. | соревнования |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------|-----------|---|---|--|-------|
| 6. | Общая физическая подготовка | 6 | Общеукрепляющие упражнения на свежем воздухе. Упражнения на уличных тренажерах. Подвижные игры на свежем воздухе. | Выполнение упражнений по инструкции учителя. Соблюдение техники безопасности на улице. Играть в подвижные игры. Одеваться по погодным условиям. | Закаливание. Развитие общеукрепляющих качеств. | зачет |
| | Итого: | 68 | | | | |

Информационные источники:

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – <http://festival.1september.ru/>
- Педсовет. – <http://pedsovet.su/>
- Опенкласс. – www.openclass.ru/
- Учительский портал. – nsportal.ru/
- 4 ступени. – www.4stupeni.ru/
- Прошколу. – www.proshkolu.ru/
- К уроку. – <http://www.k-yroky.ru/load/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141514900147118237364352380878080503098084945418

Владелец Панова Виктория Анатольевна

Действителен с 24.09.2024 по 24.09.2025