Документ подписан
электронной подписью
МБОУ "СШ №2 им.А. Круталевича гор.Гвардейска"
Сертификат: f2260c945f8c869e3bf0
Владелец: Гартунг Елизавета Самойловна
Действителен: с 15.07.2021 по 15.07.2026

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГОРОДА ГВАРДЕЙСКА»

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
E – mail: gvardeiskschool@yandex.ru
http: //wwwgvardejskschool. ru.

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 31.05.2021г.№

Утверждаю
Директор школы
_____ Е.С.Гартунг

приказ от 01.06.2021 №180

Рабочая программа

для обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1)

Наименование учебного предмета **физкультура**

Класс **5**

Срок реализации программы, учебный год **2021-2022**

Рабочую программу составил **Исаченко М.С,**

г. Гвардейск
2021 год

Критерий	Ответственный	Подпись	Расшифровка подписи
Соответствие структуре, техническим требованиям	Ответственное лицо, назначенное директором		
Соответствие ООП уровня	Руководитель МО		
Полнота содержания	Заместитель директора		

СОДЕРЖАНИЕ

1) Пояснительная записка стр. 3

2) Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися стр. 4

3) Описание места учебного предмета в учебном плане стр. 4

4) личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса стр. 5

5) Содержание учебного предмета, коррекционного курса стр.6

6) Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся стр. 7

7) описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности стр.9

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"(статья 32)
2. Приказ МО РФ от 10.04.2002г. №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся и воспитанников с отклонениями в развитии»;
3. Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного постановлением Правительства РФ от 12.03.1997г. № 288
4. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы, под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012г.
5. Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Цель обучения: социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретными *учебными и коррекционно-воспитательными задачами* физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями 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.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в основной школе с 5 по 9 классы – по 68 ч ежегодно. Анализ учебного плана. В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами основного общего образования предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс по два часа в неделю (68 ч. в год).. УМК: Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений:Базисный учебный план для учащихся с задержкой психического развития предусматривает обязательное изучение физической культуры в объеме 68 часов в год (2 часа в неделю).

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Личностные результаты воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства

гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. Метапредметные результаты , умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; • умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок,

использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

5. Содержание учебного предмета, коррекционного курса.

Знания о физической культуре: Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Способы физкультурной деятельности: Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающие процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующие точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения, лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис, стоя спереди, сзади. Легкая атлетика Изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения, стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Кроссовая подготовка, мини-футбол 1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. 2. Равномерный медленный бег до 5 мин. 3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) 4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой. б) остановка мяча ногой, отбор мяча. в) тактические действия в защите и нападении г) отбор мяча. 5. Бег по пересеченной местности. 6. Равномерный бег до 6 мин. 7. Кросс до 1 км. 8.Бег с преодолением препятствий. 9.Бег по пересеченной местности.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	20
2.	Гимнастика	10
3	Спортивная игра «Настольный теннис»	4
4	Спортивная игра «Футбол»	10
5	Спортивная игра «Волейбол»	12
6	Спортивная игра «Баскетбол»	12
Итого: 68часов, из ни 20 часов - модуль		

№ п/п	Название раздела/темы уроков
	Легкая атлетика
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Развитие скоростных качеств.
2	Тестирование бега на 30 м. и челночный бег 3х10м.
3	**Входной мониторинг.**
4	Тестирование бега на 60м. и 300м.

5	Техника старта. Спринтерский бег.
6	Техника метания мяча на дальность.
7	Тестирование бег 1000м.
8	Техника прыжка в длину с разбега.
9	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.
Спортивные игры. Футбол.	
10	Футбол. Техника ведения мяча ногами.
11	Футбол. Техника передач мяча ногами.
12	Модуль1. Футбол. Спортивная игра футбол.
13	Модуль2. Футбол. Спортивная игра по правилам.
14	Контрольный урок по теме «Футбол».
Гимнастика с элементами акробатики.	
15	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Развитие координационных способностей.
16	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, гимнастический мост, стойка на лопатках.
17	Развитие силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий.
18	Развитие координации. Групповая работа по выполнению акробатической комбинации.
19	Модуль3. Опорный прыжок. Упражнения для освоения техники приземления.
20	Опорный прыжок. Упражнения на бревне.
21	Тест: Опорный прыжок. Комбинация на бревне.
22	Тест: Акробатическая комбинация.
23	Тестирование подтягивание и подъёма туловища из положения лёжа.
24	Модуль 4. Подвижные игры с мячом.
Спортивные игры. Баскетбол.	
25	Баскетбол. Инструктаж ТБ на уроках по баскетболу. Стойки и ведения.
26	Баскетбол. Броски мяча в корзину.
27	Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.
28	**Контрольная за I полугодие.**
29	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.
30	Баскетбол. Броски мяча в корзину.
31	Модуль 5. Баскетбол. Тест: Броски в корзину.
32	Модуль6. Баскетбол. Тактика свободного нападения. Учебная игра в подгруппах.
33	Модуль7. Баскетбол. Бросок мяча в движении, два шага бросок.
34	Модуль8. Баскетбол. Игра по правилам. Фол.
35	Модуль9. Баскетбол. Игра по правилам.
36	Контрольный урок по теме «Баскетбол».
Спортивные игры. Волейбол.	
37	Волейбол. Инструктаж ТБ на уроках с мячом. Стоики и перемещения.
38	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.
39	Волейбол. Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.
40	Волейбол. Приём мяча снизу, нижние подачи.
41	Волейбол. Передачи и приёмы мяча после передвижения.
42	Волейбол. Верхняя прямая подача.
43	Волейбол. Верхняя прямая подача. Приём.
44	Модуль10. Волейбол. Тактические действия.
45	Модул11. Волейбол. Тактические действия в игре.
46	Модуль12 Волейбол. Игра по правилам. Подача.
47	Модуль13 Волейбол. Игра по правилам.

48	Модуль 14. Волейбол. Контрольная игра.
Спортивные игры. Настольный теннис.	
49	Инструктаж ТБ. Настольный теннис. Хватка ракетки.
50	Настольный теннис. Набивание мяча на ракетке. Игровая стойка у стола.
51	Модуль 15. Настольный теннис. Перемещение у стола. Подача.
52	Модуль 16. Настольный теннис, игра по правилам.
Спортивные игры. Футбол.	
53	Инструктаж ТБ. Футбол. Основные приемы и правила игры, освоение техники передвижения.
54	Футбол. Освоение техники удара по мячу.
55	Модуль 17. Футбол. Учебная игра в подгруппах.
Легкая атлетика.	
56	Инструктаж ТБ. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.
57	Тестирование бег 30 м. и челночный бег 3х10м.
58	Эстафетный бег.
59	Тестирование бега 60м., метание мяча на дальность.
60	**Промежуточная аттестация.**
61	Тестирование бега 300м.
62	Тестирование бега 1000м.
63	Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега.
64	Модуль18. Эстафетный бег (передача палочки).
65	Тестирование бега 1500м.
66	Модуль19. Эстафеты с элементами спортивных игр.
Спортивные игры. Футбол.	
67	Футбол. Эстафеты.
68	Модуль20. Футбол. Игра по правилам.
Итого: 68часов, из ни 20 часов - модуль	

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Учебник: «Физическая культура 5-9 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич М., «Просвещение» 2016г. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы, под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012г.

Учебно-практическое оборудование Бревно гимнастическое напольное Козел гимнастический Канат для лазанья Перекладина гимнастическая (пристеночная) Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные. Набивные мячи 1кг, 2 кг.,3кг. Палка гимнастическая Скакалка детская 15 Мат гимнастический Гимнастический подкидной мости Обруч алюминиевый Конусы стартовые Рулетка измерительная Щит баскетбольный тренировочный Сетка волейбольная