муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Специальная школа №58»

Программа рекомендована

к работе педагогическим
советом школы
Протокол № _____

Программа обсуждена
на методическом объединении
учителей – предметников
Протокол № ____
от «___»_____20__г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
«Специальная школа №58»
_____М.М. Шагиева

Шагиева Марина Михайловна

Подписано цифровой подписью: Шагиева Марина Михайловна
Дата: 2022.04.06 12:01:16 +07'00'

Рабочая программаучебного предмета

«<u>Физическая культура</u>»

Для учащихся <u>5а</u> класса

на 2021 – 2022 учебный год

Автор рабочей программы:
Михайлис Максим Викторович

Новокузнецк, 2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа составлена на основе ФГОС образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); АООП ОО с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «Специальная школа № 58» (Вариант 1);

Основная цель изучения данного предмета: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Общая характеристика учебного предмета.

В основу данной программы положены следующие принципы:

— принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);

— принцип коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса, обуславливающий развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;

— принцип практической направленности, предполагающий установление тесных связей между изучаемым материалом и практической деятельностью обучающихся; формирование знаний и умений, имеющих первостепенное значение для решения практико-ориентированных задач;

— принцип воспитывающего обучения, направленный на формирование у обучающихся нравственных представлений (правильно/неправильно; хорошо/плохо и т. д.) и понятий, адекватных способов поведения в разных социальных средах;

— онтогенетический принцип;

— принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на всех этапах обучения: от младшего до старшего школьного возраста;

— принцип целостности содержания образования, обеспечивающий наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями и учебными предметами, входящими в их состав;

— принцип учета возрастных особенностей обучающихся, определяющий содержание предметных областей и результаты личностных достижений;

— принцип учета особенностей психического развития разных групп, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

— принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивающий возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемамипознавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

— принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков, и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что позволяет обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

— принцип сотрудничества с семьей.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Интеграция содержания предмета: изобразительное искусство, музыка, ритмика, мир природы и человека, технология.

Основные задачи изучения предмета:

—коррекция нарушений физического развития;

—формирование двигательных умений и навыков;

—развитие двигательных способностей в процессе обучения;

—укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

—раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

—формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

—формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

—поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

—формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

—воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

—воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Место учебного предмета в учебном плане.

Программа составлена на 68 часов (2 часа в неделю) в соответствии с учебным планом учреждения и рассчитана на 1 год обучения в каждом классе.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

1. Установка на здоровый образ жизни и реализация его в реальном поведении и поступках.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями.

Достаточный уровень:

- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- выполнение основных технических действий и приемов игры баскетбол ипионербол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в четырёх разделах:

1. «Гимнастика»;
2. «Легкая атлетика»;
3. «Лыжная подготовка»;
4. «Спортивные и подвижные игры».

Программой предусмотрены следующие виды работы:

В раздел «Гимнастика»включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.На уроках с элементами гимнастики учащиеся должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в переноске предметов включаются в урок с целью обучения детей навыкам правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика»традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнииупражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с

предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» в условиях специальной (коррекционной) школы VIII видарекомендуется проводить при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является **раздел «Спортивные и подвижные игры».**В него включеныподвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков,которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащиеся допускаются с письменного разрешения врач школы.

Раздел «Гимнастика»

Теоретические сведения

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Практический материал

Строевые упражнения

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

- *упражнения для развития мышц рук и ног.* Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

-*упражнения для развития мышц шеи:* из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

-*упражнения для развития мышц туловища: (*круговые движения туловища (руки на пояс); отведение ноги назад с подниманием рук вверх; из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево; лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.

- *упражнения для развития кистей рук и пальцев: (*исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы; передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

-*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: (*исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног; исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

-*упражнения на дыхание: (*полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа; обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

-*упражнения для расслабления мышц: (*из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей; при поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч; исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене; потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола; то же для мышц голени и бедра другой ноги.

-*упражнения для формирования правильной осанки: (*упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

-*с гимнастическими палками: (*подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении; перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении; повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью; наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки; приседание с гимнастической палкой в различном положении.

-*с большими обручами: (*приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

-*с малыми мячами: (*подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой, и ловля его; удары мяча о пол правой и левой рукой; броски мяча о стену, и ловля его после отскока; переменные удары мяча о пол левой и правой рукой; перебрасывание мяча в парах.

-*с набивными мячами (вес 2 кг)*: (передача мяча слева направо, и справа налево стоя в кругу; подбрасывание мяча вверх и его ловля; повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча; приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову; прыжки на двух ногах (мяч у груди).

-*переноска груза и передача предметов: (*передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге; эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м; переноска гимнастической скамейки (2 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений*:* Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение

дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты.

Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны вперед, влево, вправо, стоя боком к стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения

Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.

Лазание и перелезание

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий. Лазание по канату произвольным способом.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку (выс. 20-30 см.)

Раздел «Легкая атлетика»

Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м. Эстафетный бег (60 м. по кругу).

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание

Метание м/м на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в цель.

Раздел «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Как бежать по прямой и по повороту.

Практическая часть

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъем по склону «лесенкой». Передвижение на скорость на отрезке 40-60 м. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.

Раздел «Спортивные и подвижные игры»

Коррекционные игры: игры на внимание, развивающие игры, игры, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом («перебежки с выручкой», «Эстафеты»); игры с прыжками («Удочка»,); игры с бросанием, ловлей и метанием («Снайперы», «Точно в цель»);

Пионербол:(изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке; нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры).

Баскетбол: (правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. *Стойка баскетболиста:* Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений», «Салки»).

Игровые упражнения ***с элементами пионербола и волейбола*** («Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу») - с элементами баскетбола («Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему»).

Межпредметные связи

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

Тематический план
Физическая культура 5 класс
(2 часа в неделю. Всего 68 часов)

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Форма контроля
I	**Раздел №1 Гимнастика**	20	Выполнение строевых команд. Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение упражнений по словесной инструкции. Выполнение элементов гимнастики, виса на перекладине. Выполнение ходьбы в различном темпе с различными исходными положениями.	Наблюдения учителя
II	**Раздел №2 Легкая атлетика**	19	Выполнение бега в равномерном темпе (4 мин). Выполнение прыжков с **о**тталкиванием одной ногой в и мягко приземляться. Выполнение метания мяча.	Наблюдение учителя
III	**Раздел №3 Спортивные и подвижные игры**	20	Знать: расстановку игроков на площадке, выполнение правил перехода играющих. Выполнение боковой подачи, разыгрывание мяча на три паса. Баскетбол. Знание правил игры в баскетбол, некоторые правила игры. Умение вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч	Наблюдение учителя
IV	**Раздел №4 Лыжная подготовка**	9	Выполнение бега по прямой и по повороту на лыжах. Выполнение движений рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200 – 300 м.	
	ВСЕГО	**68**		

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / М-во образования и науки Российской Федерации. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2018. – 78 с. – ISBN 978-5-09-052988-4.
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями).
3. Выготский Л.С. Собрание сочинений, «Педагогика», 1988, 5 том
4. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. - Красноярск, 1987
5. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М.: Просвещение, 1978
6. Козленко Н.А. Физическое воспитание учащихся младших классов вспомогательной школы. – Киев: Радяньска школа, 1966
7. Правдов М.А. Уроки физической культуры 1 – 4. Развивающее коррекционное обучение. М.:Илекса, 2009
8. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. М.:Учебная литература, 1977
9. Программы специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей. Зав. редакцией Воскресенская Г.Н. – М.:Просвещение, 1986
10. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений YIII вида. Дмитриев А.А., Жуковин И.Ю., Веневцев С.И. – М.: Просвещение, 2006

10. Маты, малые и большие мячи, кегли, обручи. гимнастические палки. гимнастические коврики, гимнастическая стенка. канат. козел. волейбольная сетка, гантели, эспандеры. секундомеры, теннисный стол, теннисные мячи, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.