

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА №3 ГОРОДА БЕЛОГОРСКА»

«Согласовано»

Руководитель кафедры
учителей начальных классов
и физической культуры
 /Е.Н.Кузьмина/
Протокол № 1 от 27.08.2021г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 / О.А.Соляник /

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Школа №3
города Белогорск»
МАОУ " ШКОЛА №3
ГОРОДА
БЕЛОГОРСК" /Т.С.Мохова/
Приказ № 131 от 30.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета (курса) «Физическая культура»

для 5 класса на 2021-2022 учебный год

по адаптированной основной общеобразовательной программе основного
общего образования

для обучающихся с задержкой психического развития

Разработала: учитель физической культуры Глоба Людмила Александровна

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №1
от 30.08.2021г

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для обучающихся 5 класса общеобразовательных организаций и разработана на основе авторской программы В.И. Лях.. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

(5-9 классы).

- Федерального уровня:

1. Конвенции о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);

2. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 06 февраля 2020 года);

3. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2. 2821-10), утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189;

4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями);

5. Примерной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №1/15 от 08.04.2015 г.;

6. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2020 N 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;

7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 года №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

8. Приказ Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

9. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

10. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847).

-Муниципального уровня

Приказ МКУ «Комитет по образованию и делам молодежи администрации города Белогорск» от 18.08.2021 № 336 «Об организации работы муниципальных образовательных учреждений г. Белогорск в 2021/2022 учебном году».

- Школьного уровня:

1. Устав школы.

2. Образовательная программа НОО, утвержденная приказом

3. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МАОУ «Школа №3 города Белогорск», утвержденное приказом № 131 от 30.08.2021 года;

4. Приказ № 131 от 30.08.2021 года «Об утверждении учебного плана МАОУ «Школа №3 города Белогорск».

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Структурно и содержательно программа для 5 класса составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки и рассчитана на 68 часов в год, по 2 часа в неделю.

Цели: сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Основопологающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных

или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

1. Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

2. Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 5 классе.

Организационная структура: основной формой работы по физической культуре является урок.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

• Метод имитации.

• Методы стимулирования интереса к учёбе.

• Методы поощрения и порицания.

• Методы контроля и самоконтроля.

• Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);

- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;

- выработка практических умений;

- обобщение и систематизация знаний и умений;

- контроль и коррекция знаний и умений;

- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);

- комбинированный урок;

- тренировочный;

- игровой;

- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

Содержание учебной программы.

Урок физической культуры включает следующие разделы.

I. Теоретические основы знаний:

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге,

метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

II. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, акробатика (элементы), общая физическая подготовка, подвижные игры.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Содержание программного материала по предмету в 5 классе.

Основы знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика.

Основная стойка.

Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалками.

Элементы акробатических упражнений.

Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.

Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы.

В виси на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.

Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.

Ходьба по полу по начерченной линии.

Ходьба.

Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.

Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке.

Легкая атлетика

Бег.

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м.

Медленный бег до 2 мин.

Прыжки.

Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега).

Метание.

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность.

Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

Общая физическая подготовка.

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

Круговая тренировка.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).

Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.

Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.

Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.

Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.

Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.

Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.

Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Подвижные игры.

«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?», «Лучшие стрелки».

3. Учебно-тематическое планирование уроков физической культуры в 5 классе.

4. Планируемые результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в 5 классе.

Успеваемость оценивается по пятибалльной системе.

Оценка «5» ставится, если ученик самостоятельно выполняет упражнения, умело пользуется приёмами, выполняет правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеет пользоваться навыками на практике.

Оценка «4» ставится, если ученик выполняет упражнения в целом соответствующей с оценкой «5», но нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливает последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.

Оценка «3» ставится, если ребёнок не умеет пользоваться навыками на практике, выполняет упражнения по подражанию. Выполняет упражнения с помощью учителя. Нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений.

Обучающиеся к концу класса должны знать и уметь:

- знать правил безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- знать названий снарядов и гимнастических элементов;
- выполнять команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»;
- выполнять построение в шеренгу и равнение по носкам;
- выполнять перестроение из колонны по одному в круг; перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки; расчет по порядку;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги;
- выполнять лазание по скамейке одноименным и разноименным способами, перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке с предметом, боком приставным шагом, по наклонной скамейке, по начерченной линии);
- ходить с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различным положением рук, с перешагиванием через предметы, по разметке;
- выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий;
- бежать на скорость до 30м, в медленном темпе до 2мин;
- выполнять прыжки в длину и высоту с шага;
- выполнять метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели и на дальность;
- выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах);
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В целях контроля в 5 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: бег 30м, челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места, подтягивание в висе (в висе лежа).

Оценка по предмету «Физкультура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре

| № | Дата проведения | | Тема урока | Кол – во часов |
|-----|-----------------|------|--|----------------|
| | план | факт | | |
| 1. | 02.09 | | Инструктаж по легкой атлетике | 1 |
| 2. | 06.09 | | Техника безопасности во время занятий Легкой атлетикой | 1 |
| 3. | 09.09 | | Высокий старт | 1 |
| 4. | 13.09 | | Бег с низкого старта 30 м.Коррекция знаний | 1 |
| 5. | 16.09 | | Анализ работы. Бег на короткие дистанции 200 м. | 1 |
| 6. | 20.09 | | Низкий и высокий старт 400 м | 1 |
| 7. | 23.09 | | Бег с низкого старта 60 м. Коррекция знаний. | 1 |
| 8. | 27.09 | | Анализ работы.Метание меча в цель | 1 |
| 9. | 30.09 | | Метание мяча в цель. Коррекция знаний.. | 1 |
| 10. | 04.10 | | Анализ работы . Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 11. | 07.10 | | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 12. | 11.10 | | Эстафетный бег. | 1 |
| 13. | 14.10 | | Челночный бег 3x10 Отжимание в упоре лежа. Коррекция знаний | 1 |
| 14. | 18.10 | | Прыжки в длину с места | 1 |
| 15. | 21.10 | | Прыжки на скакалке. Техника безопасности на каникулы | 1 |
| 16. | 25.10 | | Техника безопасности во время занятий гимнастикой | 1 |
| 17. | 28.10 | | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | 1 |
| 18. | 08.11 | | Кувырки в перед ит назад. | 1 |
| 19. | 11.11 | | Стойка на лопатках, коррекция знаний | 1 |
| 20. | 15.11 | | Анализ работы.Лазанье по наклонной скамейке | 1 |
| 21. | 18.11 | | Поднимание туловища из упора лежа | 1 |
| 22. | 22.11 | | «Мост» из положения лежа на спине, коррекция знаний. | 1 |
| 23. | 25.11 | | Анализ работы.Упражнения в висе стоя и лежа | |

| | | | | |
|-----|-------|--|---|---|
| | | | | 1 |
| 24. | 29.11 | | Акробатическая комбинация | 1 |
| 25. | 02.12 | | Акробатическая комбинация, коррекция знаний | 1 |
| 26. | 06.12 | | Анализ работы.Лазанье по канату | 1 |
| 27. | 09.12 | | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | 1 |
| 28. | 13.12 | | Перелезание через гимнастического козла | 1 |
| 29. | 16.12 | | Лазанье по канату. | 1 |
| 30. | 20.12 | | Упражнения на гибкость подвижные игры | 1 |
| 31. | 23.12 | | Подвижные игры. Техника безопасности на каникулы. | 1 |
| 32. | 27.12 | | Техника безопасности во время занятий играми | 1 |
| 33. | 13.01 | | Ведение мяча с изменением направления. | 1 |
| 34. | 17.01 | | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |
| 35. | 20.01 | | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках,корррекция знаний | 1 |
| 36. | 24.01 | | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 |
| 37. | 27.01 | | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 |
| 38. | 31.01 | | Подвижные игры | 1 |
| 39. | 03.02 | | Броски в кольцо двумя руками снизу, коррекция знаний | 1 |
| 40. | 07.02 | | Перемещение с мячом в парах | 1 |
| 41. | 10.02 | | Прыжки на скакалке | 1 |
| 42. | 14.02 | | Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 43. | 17.02 | | Подтягивание на верхней и нижней перекладине, | 1 |
| 44. | 21.02 | | Подвижные игры | 1 |
| 45. | 24.02 | | Техника безопасности во время занятий играми | 1 |
| 46. | 28.02 | | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 |
| 47. | 03.03 | | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. | 1 |
| 48. | 07.03 | | Нижняя прямая подача | 1 |
| 49. | 10.03 | | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу | 1 |
| 50. | 14.03 | | Техника безопасности на каникулы | 1 |
| 51. | 17.03 | | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 1 |
| 52. | 28.03 | | Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием» | 1 |
| 53. | 31.03 | | Прыжки в высоту с разбега,коррекция знаий | 1 |

| | | | | |
|-----|-------|--|---|---|
| 54. | 04.04 | | Метание мяча на дальность | 1 |
| 55. | 07.04 | | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 56. | 11.04 | | Прыжки в длину с места | 1 |
| 57. | 14.04 | | Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 58. | 18.04 | | Прыжки в длину с разбега, коррекция знаний | 1 |
| 59. | 21.04 | | Анализ работы. Бег с низкого старта 30 м | 1 |
| 60. | 25.04 | | Бег на короткие дистанции 200 м, | 1 |
| 61. | 28.04 | | Низкий и высокий старт 400 м | 1 |
| 62. | 02.05 | | Бег на выносливость | 1 |
| 63. | 05.05 | | Бег с эстафетной палочкой | 1 |
| 64. | 12.05 | | Бег на короткие дистанции 30 м. Коррекция знаний ⁹ | 1 |
| 65. | 16.05 | | Анализ работы. Подвижная игра "Лапта" | 1 |
| 66. | 19.05 | | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 67. | 23.05 | | Эстафетный бег | 1 |
| 68. | 25.05 | | Повторение. Инструкция на летние каникулы | 1 |

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Андрущенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002

