

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для обучающихся 6 класса общеобразовательных организаций и разработана на основе авторской программы В.И. Лях.. Государственным стандартом и концепцией образования, но по своему содержательному наполнению ориентируется на медицинские показатели здоровья конкретного ребенка. Данная программа содержит учебный материал, подобранный с учетом дефектов, имеющих место при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

(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 «Об утверждении перечня рабочих программ 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 26.08.2021 года «Об утверждении учебного плана МАОУ «Школа №3 города Белогорск».

Изменения в авторскую образовательную программу под общей редакцией В.И. Лях, А.А. Занкевич (программа по курсу «Физическая культура» для 1-11 классов общеобразовательных учреждений) Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 4 классах составлено в соответствии с программой. При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» - 14 часов в год, на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено – 2 часа. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендации Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения» увеличилось на 6 часов. В связи с наличием материально-технической базы для изучения разделов «Гимнастика с элементами акробатики», изучение этих разделов увеличилось на 2 часа.

Учебная программа характеризуется:

- Направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;
- Направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально – технической оснащенности учебного процесса;
- Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности учащихся;
- Направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора планирования программного материала, освоение его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;
- Направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Структура и содержание учебной программы:

- «Основы знаний о физической культуре»: медико – биологические основы деятельности (знания о природе)
психолого – педагогические основы деятельности (знания о человеке)
историко – социологические (знания об обществе)
- «Способы деятельности»
планирование и регулирование деятельности

- «Физическое совершенствование»
Укрепление здоровья школьников
Гармоничное физическое развитие
Всесторонняя двигательная и физическая подготовленность.
Данный раздел включает комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, двигательные действия и упражнения на развитие основных физических качеств.
- «Требования к качеству освоения программного материала»

Принципы построения программы: доступность, системность, последовательность, преемственность.

Формы работы: групповая, фронтальная, индивидуальная.

В программе по физической культуре для учащихся с детским церебральным параличом выделяются следующие разделы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Эти же разделы изучаются и в примерной программе по физической культуре для учащихся начальной школы (по общей ред. А.П. Матвеева).

Одним из важных разделов программы для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ДЦП) является легкая атлетика, благодаря которой у детей вырабатываются необходимые правильные двигательные умения и навыки. Легкоатлетические упражнения воздействуют на все группы мышц, укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно-сосудистой системы, что особенно важно для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников. Применяя эти упражнения, в результате освоения данного раздела программы, решаются задачи: освоение основ рациональной техники движений, обогащение двигательного опыта ребенка. Ученики с ограниченными возможностями в здоровье приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большей вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей.

Содержание учебного предмета

1. Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности. 2 ч

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома»,

«Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Легкоатлетические упражнения

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

3. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с мячами. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 2 и 4. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча с подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар и блокирование. Комбинации из освоенных элементов. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять передачу мяча в прыжке через сетку.
2. Уметь играть по правилам волейбола.

Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись —

разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

4. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики. Направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости). Психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления). Социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола, русская лопта.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать: • выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); • осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Формы и методы контроля

1. На каждом занятии (вводная и заключительная части) измеряется пульс для контроля за самочувствием ребенка.
2. Три раза в год (1, 3, 4 четверти) проводится контрольное тестирование физических качеств (гибкость: наклон туловища из положения сидя ; сила кистей рук: динамометрия), функциональные пробы для оценки сердечно-сосудистой и дыхательной систем (время восстановления частоты сердечных сокращений после 20 приседаний; пробы Генчи-Штанге).

Календарно – тематическое планирование по физической культуре:

№	Дата		Тема урока	Кол – во часов
	план	факт		

1.	01.09		Техника безопасности во время занятий Легкой атлетикой	1
2.	03.09		Высокий старт	1
3.	08.09		Бег с низкого старта 30 м. Зачет №1	1
4.	10.09		Анализ работы. Бег на короткие дистанции 200 и 100 м.	1
5.	15.09		Низкий и высокий старт 400 м	1
6.	17.09		Бег с низкого старта 60 м. Зачет №2	1
7.	22.09		Анализ работы. Метание меча в цель	1
8.	24.09		Прыжки в длину с разбега	1
9.	29.09		Эстафетный бег	1
10.	01.10		Анализ работы. Прыжки в длину с разбега. Зачет №2	1
11.	06.10		Подвижные игры	1
12.	08.10		Челночный бег 3x10	1
13.	13.10		Метание мяча с места в цель. Зачет №3	1
14.	15.10		Анализ работы. Многоскоки. Прыжки в длину с места	1
15.	20.10		Отжимание и подтягивание на верхней перекладине. Зачет №4	1
16.	22.10		Анализ работы. Прыжки на скакалке. Техника безопасности на каникулы,	1
17.	27.10		Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1
18.	29.10		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1
19.	10.11		Кувырки в перед	1
20.	12.11		Анализ работы. Стойка на лопатках, Зачет №5	1
21.	17.11		Лазанье по наклонной скамейке	1
22.	19.11		Поднимание туловища из упора лежа	1

23.	24.11		«Мост» из положения лежа на спине, Зачет №6	1
24.	26.11		Анализ работы. Упражнения в висе стоя и лежа	1
25.	01.12		Акробатическая комбинация	1
26.	03.12		Акробатическая комбинация, Зачет №7	1
27.	08.12		Анализ работы. Лазанье по канату	1
28.	10.12		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1
29.	15.12		Перелезание через гимнастического козла	1
30.	17.12		Лазанье по канату. Зачет №8	1
31.	22.12		Анализ работы. Упражнения на гибкость подвижные игры	1
32.	24.12		Подвижные игры	1
33.	29.12		Техника безопасности во время занятий играми	1
34.	12.01		Ведение мяча на месте и в движении	1
35.	14.01		Ведение мяча с изменением направления, Зачет № 9	1
36.	19.01		Анализ работы. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
37.	21.01		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, Зачет № 10	1
38.	26.01		Анализ работы. Броски в кольцо двумя руками снизу	1
39.	28.01		Броски в кольцо двумя руками снизу	1
40.	02.02		Подвижные игры	1
41.	04.02		Броски в кольцо двумя руками снизу, Зачет №11	1
42.	09.02		Анализ работы. Перемещение с мячом в парах	1
43.	11.02		Прыжки на скакалке	1
44.	16.02		Учебная игра в баскетбол	1
45.	18.02		Подтягивание на верхней и нижней перекладине, Зачет №12	1
46.	23.02		Анализ работы. Подвижные игры	1
47.	25.02		Техника безопасности во время занятий играми	1
48.	02.03		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
49.	04.03		Ведение мяча с изменением направления, Зачет №13	1
50.	09.03		Анализ работы. Нижняя прямая подача	1
51.	11.03		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	1
52.	16.03		Техника безопасности на каникулы	1
53.	18.03		Техника безопасности во время занятий легкой	1

			атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	
54.	06.04		Прыжки в высоту с разбега, Зачет № 14	1
55.	08.04		Анализ работы. Метание мяча на дальность	1
56.	13.04		Метание мяча на дальность	1
57.	15.04		Прыжки в длину с места	1
58.	2.04		Прыжки в длину с разбега	1
59.	22.04		Прыжки в длину с разбега, Зачет №15	1
60.	27.04		Анализ работы. Бег с низкого старта 30 м	1
61.	29.04		Бег на короткие дистанции 200 м, Зачет № 16	1
62.	04.05		Анализ работы. Низкий и высокий старт 400 м	1
63.	06.05		Бег на выносливость 1000 м, Зачет №17	1
64.	11.05		Анализ работы. Бег с эстафетной палочкой	1
65.	13.05		Метание мяча на дальность.	1
66.	18.05		Метание мяча на дальность. Зачет № 18	1
67.	21.05		Анализ работы. Бег по пересеченной местности	1
68.	25.05		Повторение. Инструкция на летние каникулы	1

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.
3. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
6. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.