

Государственное бюджетное образовательное учреждение «Чистопольская школа №10
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрено
Руководитель МО
протокол № 1
от «29» августа 2022г.
Набиуллина Г.Ш. /Набиуллина Г.Ш./

Согласовано
зам. директора по УР
«29» августа 2022г.
Михайлова М.Ю. /Михайлова М.Ю./

Утверждено
Директор
приказ № 149
от «31» августа 2022г.
Метельская О.В. /Метельская О.В./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

для 5а класса

учителя первой квалификационной категории

Ахметова Руслана Рамазановича

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

протокол № 1 от
«31» августа 2022г.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью №1599 от 19 декабря 2014 г.;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва (Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный №19993) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312 " Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится 3 час физической культуры.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. 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 ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

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 обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает 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.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья 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.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать 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.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

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.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, 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.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений 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» 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 игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как 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.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

Содержание	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Итого:

Гимнастика и акробатика	24	24	24	18	12	102
Лёгкая атлетика	33	30	30	33	36	162
Спортивные игры	27	30	30	33	36	156
Лыжная подготовка	21	21	21	21	21	105
Итого:	105	105	105	105	105	525

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;

- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VIII вида

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

Класс 5а

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата провед ения по плану	Дата провед ения по факту
	Лёгкая атлетика (15 час)			
	1 четверть			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	1.09	
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1	6.09	
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1	7.09	
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед , приставным шагом, левым и правым боком)	1	8.09	
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	1	13.09	
6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1	14.09	
7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	15.09	
8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	1	20.09	
9	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1	21.09	
10	Повторение метания малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1	22.09	
11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1	27.09	
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	28.09	

13	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1	29.09	
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	4.10	
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1	5.10	
Гимнастика и акробатика 24ч				
16	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1	6.10	
17	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1	11.10	
18	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1	12.10	
19	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1	13.10	
20	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1	18.10	
21	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1	19.10	
22	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1	20.10	
23	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1	25.10	
24	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1	26.10	
25	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1	27.10	
	2 четверть			
26	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1	8.11	
27	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1	9.11	
28.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.	1	10.11	

	Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук.			
29	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1	15.11	
30	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1	16.11	
31	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев.	1	17.11	
32.	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1	22.11	
33	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках.	1	23.11	
34	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1	24.11	
35	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках.	1	29.11	
36	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1	30.11	
37	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках.	1	1.12	
38	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1	6.12	
39	Эстафеты с элементами акробатики	1	7.12	
Спортивные игры. Пионербол (12 час)				
40	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	8.12	
41	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1	13.12	
42	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1	14.12	
43	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1	15.12	
44	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1	20.12	
45	Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная	1	21.12	

	игра.			
46	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	22.12	
47	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	27.12	
	3 четверть			
48	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1	10.01	
49	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1	11.01	
50	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1	12.01	
51	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1	17.01	
Лыжная подготовка (21 час)				
52	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	18.01	
53	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1	19.01	
54	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1	24.01	
55	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1	25.01	
56	Повторение спуска со склона в низкой стойке	1	26.01	
57	Повторение спуска со склона в основной стойке	1	31.01	
58	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"	1	1.02	
69	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1	2.02	
60	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1	7.02	
61	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1	8.02	
62	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1	9.02	

63	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	1	14.02	
64	Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж	1	15.02	
65	Передвижение на лыжах до 1 км	1	16.02	
66	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1	21.02	
67	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1	22.02	
68	Передвижение на лыжах до 1 км	1	28.02	
69	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	1.03	
70	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	2.03	
71	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	7.03	
72	Эстафета на лыжах	1	9.03	
Спортивные игры. Баскетбол. (15 час)				
73	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	14.03	
74	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1	15.03	
75	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1	16.03	
76	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1	21.03	
77	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1	22.03	
78	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.		23.03	
	4 четверть			
79	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.		4.04	
80	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.		5.04	
81	Ведение мяча с изменением направления и скорости		6.04	

	движения. Учебная игра.			
	4 четверть			
82	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1	11.04	
83	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1	12.04	
84	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1	13.04	
85	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	18.04	
86	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	19.04	
87	Учебная игра	1	20.04	
Легкая атлетика 18 часов				
88	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	25.04	
89	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	26.04	
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	27.04	
91	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1	2.05	
92	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1	3.05	
93	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1	4.04	
94	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	9.05	
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	10.05	
96	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1	11.05	
97	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1	16.05	

98	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1	17.05	
99	Бег 60 м	1	18.05	
100	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1	23.05	
101	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	24.05	
102	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	25.05	
103	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут	1	30.05	
104	Спортивные игры. Подведение итогов за год	1	31.05	

Литература

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
 2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
 3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
 4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
 5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
 6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
 7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
 8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
 9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
 10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
 11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
- Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г

Государственное бюджетное образовательное учреждение «Чистопольская школа №10
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрено
Руководитель МО
протокол № 1
от «29» августа 2022г.
/Набиуллина Г.Ш./

Согласовано
зам. директора по УР
«29» августа 2022г.
/Михайлова М.Ю./

Утверждено
Директор
приказ № 149
от «31» августа 2022г.
/Исаева О.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

для 5б класса

учителя первой квалификационной категории

Ахметова Руслана Рамазановича

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

протокол № 1 от
«31» августа 2022г.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью №1599 от 19 декабря 2014 г.;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва (Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный №19993) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312 " Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится 3 час физической культуры.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. 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 ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

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 обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает 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.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья 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.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать 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.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

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.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, 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.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений 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» 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 игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как 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.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

Содержание	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Итого:

Гимнастика и акробатика	24	24	24	18	12	102
Лёгкая атлетика	33	30	30	33	36	162
Спортивные игры	27	30	30	33	36	156
Лыжная подготовка	21	21	21	21	21	105
Итого:	105	105	105	105	105	525

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;

- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VIII вида

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс 5б

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата провед ения по плану	Дата провед ения по факту
	Лёгкая атлетика (15 час)			
	1 четверть			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	2.09	
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1	6.09	
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1	7.09	
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед , приставным шагом, левым и правым боком)	1	9.09	
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	1	13.09	
6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1	14.09	
7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	16.09	
8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	1	20.09	
9	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1	21.09	
10	Повторение метания малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1	23.09	
11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1	27.09	
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	28.09	

13	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1	30.09	
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	4.10	
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1	5.10	
Гимнастика и акробатика 24ч				
16	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1	7.10	
17	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1	11.10	
18	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1	12.10	
19	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1	14.10	
20	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1	18.10	
21	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1	19.10	
22	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1	21.10	
23	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1	25.10	
24	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1	26.10	
25	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1	28.10	
	2 четверть			
26	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1	8.11	
27	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1	9.11	
28.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.	1	11.11	

	Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук.			
29	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1	15.11	
30	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1	16.11	
31	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев.	1	18.11	
32.	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1	22.11	
33	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках.	1	23.11	
34	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1	25.11	
35	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках.	1	29.11	
36	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1	30.11	
37	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках.	1	2.12	
38	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1	6.12	
39	Эстафеты с элементами акробатики	1	7.12	
Спортивные игры. Пионербол (12 час)				
40	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	9.12	
41	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1	13.12	
42	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1	14.12	
43	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1	16.12	
44	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1	20.12	
45	Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная	1	21.12	

	игра.			
46	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	23.12	
47	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	27.12	
	3 четверть			
48	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1	10.0	
49	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1	11.01	
50	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1	13.01	
51	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1	17.01	
Лыжная подготовка (21 час)				
52	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	18.01	
53	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1	20.01	
54	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1	24.01	
55	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1	25.01	
56	Повторение спуска со склона в низкой стойке	1	27.01	
57	Повторение спуска со склона в основной стойке	1	31.01	
58	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"	1	1.02	
69	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1	3.02	
60	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1	7.02	
61	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1	8.02	
62	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1	10.02	

63	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	1	14.02	
64	Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж	1	15.02	
65	Передвижение на лыжах до 1 км	1	17.02	
66	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1	21.02	
67	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1	22.02	
68	Передвижение на лыжах до 1 км	1	24.02	
69	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	28.02	
70	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	1.03	
71	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	3.03	
72	Эстафета на лыжах	1	7.03	
Спортивные игры. Баскетбол. (15 час)				
73	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	10.03	
74	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1	14.03	
75	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1	15.03	
76	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1	17.03	
77	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1	21.03	
78	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.		22.03	
79	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.		24.03	
	4 четверть			
80	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.		4.04	
81	Ведение мяча с изменением направления и скорости		5.04	

	движения. Учебная игра.			
82	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1	7.04	
83	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1	11.04	
84	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1	12.04	
85	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	14.04	
86	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	18.04	
87	Учебная игра	1	19.04	
Легкая атлетика 18 часов				
88	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	21.04	
89	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	25.04	
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	26.04	
91	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1	28.04	
92	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1	2.05	
93	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1	3.05	
94	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	5.05	
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	10.05	
96	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1	12.05	
97	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1	16.05	
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1	17.05	

99	Бег 60 м	1	19.05	
100	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1	23.05	
101	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	24.05	
102	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	26.05	
103	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут	1	30.05	
104	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м. Спортивные игры. Подведение итогов за год	1	31.05	

Литература

12. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
 13. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
 14. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
 15. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
 16. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
 17. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
 18. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
 19. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
 20. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
 21. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
 22. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
- Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г