Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Сунгуровская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
30.08.2019г.
Протокол № 1

Утверждаю:
приказ №7
от 30.08.2019г.
Директор школы:
А.П.Бачегова

Рабочая программа

по предмету «физическая культура»
для обучающихся 5-9 класса,
имеющих умственную отсталость
(интеллектуальные нарушения)

Составитель программы
учитель физкультуры Шеина
Ольга Васильевна.

с.Сунгурово.2019г.

Физическая культура 5 класс

Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся 5 класса коррекционной школы (VIII вид) является продолжением программы подготовительных – 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре В.В. Воронковой для специальных (коррекционных) школ VIII вида.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Цель:

Повышение двигательных возможностей обучающихся с нарушением интеллекта в подготовке их к жизни и, в последующем, к физическому труду. Развитие двигательной функции обучающихся, активизация их физического развития.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания.

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;
- развитие чувства, темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 5 классе выделяется 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебных недели).

Общая характеристика учебного предмета

В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5 класст специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им

разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1кг)из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся два раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы (школы-интерната) определяются физкультурные группы.

В зависимости от климатических условий, подготовленности обучающихся, предпочтений учителя физической культуры время и порядок использования разных разделов могут меняться.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Физическую культуру, как и другую двигательную деятельность ребенка-олигофрена, надо рассматривать как коррекционно-компенсаторную и лечебно-оздоровительную форму воздействия на двигательную недостаточность, как форму реадаптации тех двигательных нарушений, которые имеются в двигательной функции у обучающихся с нарушением интеллекта.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений. Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастический козел, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в пионербол по упрощённым правилам;
- играть в баскетбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета

Гимнастика

Теоретические сведения

Фланг, интервал, дистанция.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Практический материал

- Строевые упражнения.
- Упражнения для развития мышц рук и ног.
- Упражнения для развития мышц шеи.
- Упражнения для развития мышц туловища.
- Упражнения для развития кистей рук и пальцев.
- Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.
- Упражнения на дыхание.
- Упражнения для расслабления мышц
- Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения с предметами

- С гимнастическими палками.
- С большими обручами.
- С малыми мячами.
- С набивными мячами (вес 2 кг).
- Переноска груза и передача предметов.
- Лазанье и перелезание.
- Равновесие.
- Опорный прыжок.
- Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Практический материал

- Ходьба.
- Бег.
- Прыжки.
- Метание.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Практический материал

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40—60 м). Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40—50 м (3 — 5 повторений за урок), 100—150 м (1—2 раза). Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200—300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».

Подвижные и спортивные игры

Коррекционные игры

Игры на внимание;
игры, развивающие;
игры, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

Игры с бегом;
игры с прыжками;
игры с бросанием, ловлей и метанием;
игры зимой.

Пионербол

Теоретические сведения

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

Практический материал

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

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Практический материал

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».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- общие сведения об игре;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

Тематическое планирование

№	Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
	5 класс	
1	**Гимнастика – 24 часа**	
	Строевые упражнения	Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два (три). Ходить в обход с поворотами на углах
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:	
	1) упражнения на осанку	Ходить по гимнастической скамейке с различными положениями рук
	2) дыхательные упражнения	Дышать полным углубленным дыханием с различными движениями рук
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	Подбрасывать и ловить гимнастическую палку в горизонтальном и вертикальном положении. Сгибать и разгибать руки с палкой. Поворачивать туловище с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Приседать с обручем в руках, вращать обруч на вытянутой руке. Подбрасывать малый мяч вверх и ловить его. Перебрасывать мяч в парах. Передавать набивной мяч (вес 2 кг) слева направо и справа налево, стоя в кругу, приседать с мячом. Прыгать на двух ногах (мяч у груди)
	Акробатические упражнения (элементы, связки)	Выполнять различные прыжки на гимнастической скамейке; прыгать через скамейку, с упором на нее.
	Переноска груза и передача предметов	Выполнять кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойку на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.
	Лазание и перелезание	Передавать набивной мяч весом до 2 кг в колонне и шеренге. Переносить

		гимнастическую скамейку (2 ученика), гимнастического козла (3 учениками)
	Равновесие	Лазить по гимнастической стенке вверх и вниз, по диагонали. Лазить по наклонной гимнастической скамейке.
	Опорный прыжок	Поворачиваться на гимнастической скамейке направо, налево. Ходить по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Выполнять равновесие на одной ноге «ласточка». Прыгать через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук. Прыгать в упор присев на козла, соскок прогнувшись. Выполнять прыжок ноги врозь.
2	**Легкая атлетика – 35 часа** -Ходьба	Ходить на носках с высоким подниманием бедра. Ходить приставным шагом левым и правым боком, с предметами в правой, левой руке.
	-Бег	Выполнять медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Бегать на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бегать с преодолением малых препятствий.
	-Прыжки	Прыгать в шаге с приземлением на обе ноги. Выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыгать в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»
	-Метание	Метать малый мяч на дальность с трех шагов разбега. Толкать набивной мяч весом 1 кг с места одной рукой.
3	**Лыжная подготовка (практический материал) – 24 часов**	Передвигаться ступающим и скользящим шагом по лыжне; спускаться со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подниматься по склону «лесенкой»;

		передвигаться на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.
4	**Спортивные и подвижные игры – 19 часов**	
	- пионербол	Выполнять нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловить мяч над головой, выполнять подачу двумя руками снизу.
	- баскетбол	Вести мяч на месте и в движении. Останавливаться по сигналу учителя. Ловить и передавать мяч на месте двумя руками, поворачиваться на месте.
	-подвижные игры и игровые упражнения	Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

Содержание обучения в 5 классе

№ п/п	Разделы	5 класс
1	Гимнастика	24
2	Легкая атлетика	35
3	Спортивные и подвижные игры	19
4	Лыжи	24
	Всего часов	102

Материально- техническое обеспечение

I. Нормативные документы:

1.Федеральный государственный стандарт общего образования второго поколения. М.: «Просвещение», 2011.

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Стандарты второго поколения. М.: «Просвещение», 2011.

II. Учебно-методическая литература:

1. Примерные программы по учебным предметам. Стандарты второго поколения. В 2ч.-М.: «Просвещение», 2011.
2. В.Г.Петрова Обучение учащихся I-IV классов вспомогательной школы Москва, «Просвещение», 1983.
3. Планируемые результаты начального общего образования. Стандарты второго поколения. М.: «Просвещение», 2011.
4. Проектирование основной образовательной программы образовательного учреждения – М.: Академкнига/Учебник, 2011
5. Сборник нормативных документов. Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
6. В.В.Воронкова. Программа 1 – 4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида, М.: «Просвещение»,1999.

III. 4.Учебники и тетради для учащихся:

1. В.И.Лях. Мой друг - физкультура. Учебник.1 класс — М.: Просвещение, 2011.
2. Е.С.Черник. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.

IV.Учебно – практическое оборудование:

мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные;
палка гимнастическая;
скакалка детская;
мат гимнастический;
козел гимнастичекий;
гантели 1 кг;
кегли;
обруч гимнастический;
скамейки гимнастические;
флажки стартовые;
рулетка измерительная;
лыжи;
палки лыжные;
ботинки лыжные.