

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Управление образования администрации Гурьевского муниципального округа

МБОУ "Яблоневская ООШ"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

(для обучающихся с задержкой психического развития)

для 5 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Мельниченко Екатерина
Николаевна
учитель физической культуры

2022 г.
п. Яблоневка

1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Физическое воспитание в школе осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

Конкретными учебными и коррекционными *задачами* физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрупнение 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;

Особенности методики преподавания: Учитель физической культуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе зная структуру дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся. Так же следует отметить, что упражнения обще развивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа:

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Методы и формы обучения:

Для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все две части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие *методы*, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

1. Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории

образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

2. Метапредметные результаты:

Регулятивные:

Ученик научиться:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Познавательные:

Ученик научиться:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

- понимать цель выполняемых действий;

Коммуникативные:

Ученик научиться:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- отвечать на вопросы, задавать вопросы для уточнения непонятого.

- быть терпимым к другим мнениям.

3. Предметные результаты:

Ученик научиться:

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно с совершенствованием физической природы человека. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского

движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики 16 часов

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика 36 часов Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча.

Спортивные игры 19 часов Волейбол игра по правилам.

Внутрипредметный модуль 31 часов «Игры с элементами баскетбола»

III. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7 класс (71ч, в том числе 31 ч ВПМ «Игры с элементами баскетбола»)

| № п/п | Тема курса | Кол-во часов, отведённых на тему |
|--|---|---|
| Раздел 1. Лёгкая атлетика (19ч + 8ч ВПМ) | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ и правилам поведения на уроке физкультуры и раздела лёгкая атлетика. Экспресс-тестирование. Бег с ускорением 30,40,50м. | 2 |
| 2 | ВПМ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 4 | Бег на короткие дистанции 30 м с высокого старта. Зачёт | 1 |
| 5 | Бег 60 м с высокого старта. | 1 |
| 6 | ВПМ. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 7 | Кроссовая подготовка. Бег до 2 км. | 2 |
| 8 | Совершенствование прыжка в длину с места. Обучение метания малого мяча. | 2 |
| 9 | Обучение технике прыжка в длину способом «Согнув ноги». Обучение метания малого мяча. | 1 |
| 10 | Техника прыжка в длину с места (отталкивание, ,приземление) Специально-беговые упражнения. Тестирование 6 мин. Бег. | 1 |
| 11 | Бег мальчики-1000м, девочки-500м. Зачёт. Подвижные игры с элементами Л/А. | 1 |
| 12 | ВПМ. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 2 |
| 13 | Бег 60 м с высокого старта. Зачёт | 2 |
| 14 | Техника прыжка в длину с разбега (отталкивание, подбор разбега, приземление) Зачёт прыжки в длину с места. | 3 |
| 15 | ВПМ. Игра в баскетбол без ведения мяча. | 1 |
| 16 | Подвижные игры с элементами Л/А | 3 |

| | | |
|--|---|---|
| | Техника прыжка в высоту с разбега. | |
| 17 | ВПМ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 2 |
| Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (16ч +5ч ВПМ) | | |
| 18 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из одной колонны в 4 дроблением и сведением. | 1 |
| 19 | Перестроение из 4 колонн в одну разведением и слиянием. ОРУ без предметов. Висы. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. | 2 |
| 20 | Строевые приёмы и перестроения. Висы и упоры. Подтягивания в висе. РУ без предметов. Равновесие. Упражнения на пресс. Прыжки на скакалке. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. | 3 |
| 21 | ВПМ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 1 |
| 22 | Строевые приёмы и перестроения в колоннах. Висы. Подтягивания. Упр. на пресс. Гимнастический мост. Колесо. | 3 |
| 23 | ВМП. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 |
| 24 | Перестроения. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Вскок в упор присев. Лазание по канату. Отработка гимнастических элементов. Гимнастическая комбинация. | 3 |
| 25 | ВМП. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 3 |
| 26 | Перестроения. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Лазание по канату в 2 и 3 приёма. | 3 |
| 27 | ОРУ в движении. Акробатическая комбинация. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Эстафеты. | 1 |
| Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол (19ч + 9ч ВПМ) | | |

| | | |
|--|---|---|
| 28 | Инструктаж по ТБ на уроках спорт. игр. Стойка волейболиста. Передвижение, повороты, остановки в в/б. | 2 |
| 29 | ВМП. Подвижные игры на основе баскетбола Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Минибаскетбол». Развитие координационных способностей | 3 |
| 30 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах на месте и в движении. | 2 |
| 31 | Комбинации. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 3 |
| 32 | Верхняя передача мяча в парах. | 2 |
| 33 | ВМП. Передача мяча, способы передач. Игра «10 передач» | 3 |
| 34 | Нижняя передача мяча в парах. Подвижная игра в пионербол. | 3 |
| 35 | Нижняя, верхняя передача мяча в парах. Подвижная игра в пионербол. Подача мяча в в/б. | 2 |
| 36 | Учебная игра в в/б по упрощенным правилам. Правила перехода. | 3 |
| 37 | ВМП. Командные защитные действия: П/ «Мяч капитану». | 3 |
| 38 | Игра под сеткой. Техника блокирования и игры от сетки. | 2 |
| Раздел 4. Лёгкая атлетика (17ч + 9ч ВПМ) | | |
| 39 | Инструктаж по ТБ и правилам поведения на уроке физкультуры и раздела лёгкая атлетика. Экспресс-тестирование. Бег с ускорением 30,40,50м. | 1 |
| 40 | Бег на короткие дистанции 20 м с высокого старта. | 1 |
| 43 | ВМП. “Передал – беги!” Передача мяча с отскоком от пола . | 3 |
| 44 | Бег 60 м с высокого старта. Зачёт | 1 |
| 45 | Кроссовая подготовка. Бег до 2 км. | 1 |
| 46 | Совершенствование прыжка в длину с места. Обучение метания малого мяча. | 1 |
| 48 | Техника прыжка в длину (отталкивание, подбор разбега, приземление) Специально-беговые упражнения. Тестирование 6 мин. | 2 |

| | | |
|----|--|-----|
| | Бега. | |
| 51 | ВМП. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Эстафета с ведением мча на время | 3 |
| 52 | Бег мальчики-1000м, девочки-500м. Зачёт. Подвижные игры с элементами Л/А. | 1 |
| 53 | Бег 30м с высокого старта. Зачёт | 1 |
| 54 | Техника прыжка в длину (отталкивание, подбор разбега, приземление). Специально-беговые упражнения. Зачёт прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 57 | Подвижные игры с элементами Л/А. Техника прыжка в высоту с разбега. | 3 |
| 58 | Зачёт прыжки в высоту с разбега. | 1 |
| 59 | Техника выполнения челночного бега 3*10 м. | 1 |
| 62 | ВМП. Техника штрафного броска. Учебная игра. | 3 |
| 63 | Зачёт. Челночный бег 3*10м. | 1 |
| 64 | Промежуточная аттестация. Зачёт | 1 |
| | Итого: | 102 |