

**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

про ведение 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

**5 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	<b>ВПМ.</b> 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	<b>ВПМ.</b> 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	<b>ВПМ.</b> Введение 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	<b>ВПМ.</b> Игра в баскетбол без ведения мяча.	1
16	Подвижные игры с элементами Л/А	3

	Техника прыжка в высоту с разбега.	
17	<b>ВПМ.</b> 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	<b>ВПМ.</b> 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	<b>ВМП.</b> 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	<b>ВМП.</b> 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	<b>ВМП.</b> 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	<b>ВМП.</b> 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	<b>ВМП.</b> 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	<b>ВМП.</b> “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. Бега.	2
51	<b>ВМП.</b> Стойки и передвижения, повороты, остановки. Эстафета с ведением мяча на время	3
52	Бег мальчики-1000м, девочки-500м. Зачёт. Подвижные игры с	1

	элементами Л/А.	
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
55	Промежуточная аттестация. Зачёт.	1
57	Подвижные игры с элементами Л/А. Техника прыжка в высоту с разбега.	2
58	Зачёт прыжки в высоту с разбега.	1
59	Техника выполнения челночного бега 3*10 м.	1
62	<b>ВМП.</b> Техника штрафного броска. Учебная игра.	3
63	Зачёт. Челночный бег 3*10м.	1
64	Подвижные игры с элементами Л/А	1
	Итого:	102