

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию и молодежной политике Администрации Павловского
района
МБОУ "Арбузовская СОШ"

РАССМОТРЕНО

**ШМО спортивно-
творческого
направления**

Т.С. Савельева
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОУ

С.В. Саблина
Приказ №130 от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 классов
адаптированная

ст. Арбузовка 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями вступившими в силу с 31.07.2020);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
 - СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
- Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018г. N 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант1) МБОУ «Арбузовская СОШ».
- Положения о рабочей программе педагога МБОУ «Арбузовская СОШ»;
- Учебного плана МБОУ «Арбузовская СОШ» на 2023-2024 учебный год для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Согласно учебному плану школы на изучение предмета выделено 68 часов в год, из расчета 2 часа в неделю, 34 учебных недель. В связи с этим количество часов на прохождение основных тем предмета не изменено.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция и компенсация нарушений физического развития;
развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
развитие у учащихся основных физических качеств,
привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы: индивидуализация и дифференциация процесса обучения; коррекционная направленность обучения; оптимистическая перспектива; комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка

спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребёнка; знать

причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит

из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики и их

совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия

проводятся с 3 класса сдвоенными уроками при температуре не ниже 12 °С (для средней климатической зоны).

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объём времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков

физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не

освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Учащимся подготовительного класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.

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

Формы организации деятельности учащихся на уроке:

Специальные методы и приемы работы с обучающимися с УО

1. Наблюдение за особенностями развития ребенка в динамике.

2. Демонстрация реальных объектов, изучаемых по программе.
3. Приемы удержания внимания в процессе деятельности: частое обращение к ребенку по имени, поручение ребенку заданий, предполагающих движение, смена видов деятельности.
4. Метод «малых порций», предполагающий дробление учебного материала на несколько смысловых частей, изучение каждой в отдельности и последующее закрепление.
5. Метод стимулирования учения (использование дидактических игр и занимательных упражнений).
6. Приемы развития мыслительной активности.
7. Прием комментирования.

Основные направления коррекционной работы:

1. Не использовать многоступенчатые инструкции, предлагать короткие и четко сформулированные задания.
2. Дозировать предъявляемую помощь и внешний контроль.
3. Развитие познавательной активности.
4. В процессе обучения опора на практические действия с реальными предметами или их заместителями, на возможность производить с ними действия, на использование рисунков, иллюстраций и других опорных материалов.
5. Выбор индивидуального темпа обучения.
6. При утомляемости включать его в социальные формы деятельности.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 5 класса — пионербол

Курс программы рассчитан на 68 часов по 2 часа в неделю.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Примечание
I.	Бег. Ходьба.	9	
1	Инструктаж по технике безопасности. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	
3	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	Выбор индивидуального темпа обучения
4	Освоение навыков бега. Подготовка спортивной формы.	1	
5	Освоение навыков бега.	1	
6	Совершенствование навыков бега.	1	
7	Совершенствование навыков бега.	1	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)
8	Совершенствование навыков бега .	1	
9	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	
II	Гимнастика	11	
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)
11	ТБ. Строевые упражнения. Комплекс УУГ. Эстафеты.	1	
12	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	1	Выбор индивидуального темпа обучения .
13	Строевые упражнения. Висы. Эстафеты.	1	
14	Кувырок вперед. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты.	1	
15	Кувырок вперед. Лазание по скамейке. Игры.	1	
16	Строевые упражнения. Лазание по канату. Эстафеты.	1	
17	Стойка на лопатках. Лазание по канату. Игры.	1	
18	ОРУ. Упражнение «мост» из положения лежа. КУ – наклон вперед. Игры.	1	
19	Упражнения в равновесии. КУ – прыжки в длину с	1	

	места. Эстафеты.		
20	Упражнения в равновесии. КУ – подтягивание, отжимание. Игры.	1	
III	Подвижные игры	15	
21	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Игры и эстафеты.	1	
22	Игры и эстафеты.	1	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)
23	ОРУ. Ведение мяча в ходьбе. Игра «Мяч среднему».	1	
24	ОРУ с мячом. Передачи мяча в парах. Игра «Круговая охота».	1	
25	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Перестрелка».	1	Выбор индивидуального темпа обучения
26	Передачи и приём баскетбольного мяча. Строевые упражнения. Эстафеты с мячами.	1	
27	ОРУ с мячом. Ведение баскетбольного мяча. Эстафеты.	1	
28	ОРУ с мячом. Передачи мяча через сетку. Игра «Салки».	1	
29	Передачи мяча через сетку. Эстафеты с мячами.	1	
30	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	1	
31	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол».	1	
32	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра «Перестрелка». Эстафеты.	1	
33	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Игра «Гонка мячей».	1	
34	ОРУ. Силовая подготовка. КУ – ловля и передача мяча.	1	
35	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1	

IV	Лыжная подготовка	14	
36	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	1	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)
37	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	1	
38	Подъём «ёлочкой», «лесенкой».	1	
39	Спуски в средней стойке	1	
40	Спуски в средней стойке	1	Выбор индивидуального темпа обучения
41	Спуски в средней стойке	1	
42	Торможение плугом	1	
43	Передвижение на лыжах до 1.5км за урок	1	
44	Подъём «ёлочкой», «лесенкой».	1	
45	Подъём «ёлочкой», «лесенкой».	1	
46	Спуски в средней стойке	1	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)
47	Спуски в средней стойке	1	
48	Спуски в средней стойке	1	
49	Передвижение на лыжах до 1.5км за урок	1	
III	Играем все!	19	
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр.	1	
51	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	1	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)
52	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	1	
53	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Выбор индивидуального темпа обучения
54	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
55	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
56	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "АРБУЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА МУЖЕСТВА МАЙОРА ПОПОВА С.Н.",**
САБЛИНА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА, Директор

23.09.23 09:27
(MSK)

Сертификат 00C59B925B52437E75EBFEEC03B8A750B5