

Областное казенное общеобразовательное учреждение «Тёткинская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

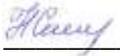
**«Рассмотрена и принята»**

на заседании педагогического совета

Протокол № 6 от  
05.06.2024 г.

**«Согласована»**

Зам. директора по УР

 Сергиенко Н.И.

**«Утверждаю»**

Директор ОКОУ «Тёткинская школа-интернат»

 /Бабкина Н.Н./  
Приказ № 12/1 от 05.07.2024г



## **Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»**

<b>Учитель</b>	Штарлаков Александр Валентинович
<b>Класс</b>	5а
<b>Всего часов в год</b>	68 ч
<b>Всего часов в неделю</b>	2
<b>Срок реализации</b>	1 год

**пгт. Тёткино, 2024 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральная адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ №16 от 30.06.2020 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 2.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Локальных актов образовательного учреждения:
  - Учебного плана ОКОУ «Тёткинская школа-интернат»;
  - Федерального календарного учебного графика на 2024-2025 учебный год.

В программе для 5 класса осуществлен дифференцированный принцип обучения. Она составлена с учетом особенностей познавательной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), направлена на разностороннее развитие личности учащегося, способствует их физическому и умственному развитию.

### **Цели:**

- всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре;
- повышение уровня их психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.
- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- овладение доступными видами спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков (сила, быстрота, выносливость, ловкость и другое);
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы в процессе уроков, совершенствование чувства темпа и ритма, координации движений, правильной осанки в статических положениях и в движении;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

- воспитание нравственных качеств и свойств личности; усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;
- содействие военно-патриотической подготовке.

### **Место предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную нагрузку и относится к предметам федерального компонента. Программа составлена на основе учебного плана 2024-2025 учебного года и рассчитана на 68 часов, исходя из 34 учебных недель в году (2 часа в неделю).

### **2. Содержание учебного предмета**

Программа по физкультуре для 5 класса структурно состоит из следующих разделов: **гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры**. Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

*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 корректирующего 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.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети 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 (мячи, кегли, г/маты, обручи, г/палки, г/скамейки).

*Раздел «Легкая атлетика» 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.

*Лыжная подготовка.* Занятия лыжами 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. В программу введены уроки по адаптивному виду спорта снегоступингу с целью повышения мотивации и интеграции детей-инвалидов.

Одним из важнейших разделов программы является *раздел «Игры»*. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей, а также адаптивные виды боулинг, бочче, настольный теннис, бадминтон. 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.

### **3. Планируемые результаты**

#### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

##### **Личностные результаты:**

1. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
2. Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
3. Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

4. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
5. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты:**

**Минимальный уровень:**

1. знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
2. демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
3. понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
4. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
5. выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
6. знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
7. демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
8. определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
9. выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
10. выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
11. участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
12. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
13. представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
14. оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

15. применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

**Достаточный уровень:**

1. представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
2. выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
3. выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
4. знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
5. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
6. знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
7. подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
8. выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
9. участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
10. знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
11. доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
12. объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
13. использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
14. пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
15. правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
16. правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**Учащиеся должны знать и уметь:** правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

**Оценка** успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя **качественные и количественные показатели:** уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**Критерий и нормы оценки знаний учащихся.** Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д. Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития. Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

#### 4. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание материала	Дата проведения	
		По плану	фактически
1	Беседа по Т.Б и правила поведения на уроках легкой атлетике. Развитие выносливости. Бег с высокого старта.		
2	Повторение специальных беговых упражнений. Обучение низкому старту и стартовому разбегу.		

3	Обучение прыжкам в высоту с разбега способом "перешагивания".		
4	Повторение низкого старта и стартового разгона. Бег на ускорение .		
5	Прыжковые эстафеты. Игра "Футбол".		
6	Обучение прыжкам в длину с места. Повторение метания малого мяча с мест, с 1-3х шагов, на дальность		
7	Обучение прыжкам в длину с места. Повторение метания малого мяча с мест, с 1-3х шагов, на дальность		
8	Метание малого мяча на дальность, точно в цель. Эстафеты с бегом прыжками и метанием.		
9	Медленный бег в сочетании с ходьбой. Повторение низкого старта.		
10	Развитие прыгучести средствами эстафет с элементами прыжков.		
11	Развитие выносливости средствами медленного бега в сочетании с ходьбой (300+100м,400+100м).		
12	Общеразвивающие упражнения в движении. Ведение мяча. Эстафета с ведением мяча.		
13	Т.Б на уроках. Передвижения, прыжки, остановки, повороты.		
14	Ловля и передача мяча. Броски в корзину.		
15	Учебная игра "Стритбол".Упражнения для развития выносливости.		
16	Упражнения для развития выносливости. Ведение мяча. Ловля и передача мяча.		
17	Ходьба, бег и прыжки по заданию. Упражнения для развития быстроты. Учебная игра		
18	Обучение детей передвижению, прыжкам, остановкам. Броски в корзину.		
19	Игра "Футбол".		
20	Т.Б на уроках. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами гимнастики.		
21	Ходьба, строевой шаг. Шаг с носка. Кувырки вперед и назад. Упражнения на коррекцию осанки.		
22	Стойка на лопатках. Стойка на голове согнувшись		

23	Вис на гимнастической стенке, поднятие прямых ног до прямого угла. Упражнения для профилактики нарушения		
24	Упражнения для развития гибкости (мост, наклон, шпагат).		
25	Полоса препятствий. Упражнения для профилактики плоскостопия		
26	Ходьба, бег, прыжки. Упражнения на гибкость.		
27	Беседа по Т.Б на уроках по бадминтону. Обучение стойки игрока, хвату ракетки, броскам волана.		
28	История и развитие игры. Броски волана. Индивидуальные упражнения с воланом.		
30	Стойка игрока. Жонглирование закрытой и открытой стороной ракетки.		
31	Удары справа, снизу, слева, сверху. Игры в парах.		
32	Жонглирование, хват, стойка. Подача с передней линии.		
33	Игра "Бадминтон". Игра "Футбол".		
34	Техника безопасности на уроках .Правила игры в боулинг.		
35	Техника игры в боулинг. Развитие меткости.		
36	ОРУ в движении. Разметка игры. Учебная игра.		
37	Учебная игра "Боулинг".		
38	Техника безопасности в зимний период. Построение в шеренгу с лыжами.		
39	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.		
40	Передвижение скользящим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.		
41	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.		
42	Техника безопасности на снегоступах. Учить детей надевать снегоступы.		
43	Бег, ходьба на снегоступах.		
44	Развитие выносливости. Бег на снегоступах.		
45	Разновидность бега на снегоступах.		
46	Ходьба на снегоступах. Эстафета.		

<b>47</b>	Техника безопасности на уроках бочче. История развития игры в бочче. Правила игры.		
<b>48</b>	Развитие координационных способностей. Игра "Бочче".		
<b>49</b>	Способы бросания шаров (основные положения).		
<b>50</b>	Развитие внимания, точности. Учебная игра "Бочче".		
<b>51</b>	Т.Б на уроках. Игра "Бочче".		
<b>52</b>	Развитие точности движения в пространстве, внимания. Учебная игра "Бочче".		
<b>53</b>	Катание мячей в определенном коридоре. Учебная игра "Бочче".		
<b>54</b>	Развитие точности движения, координации тела. Учебная игра "Бочче".		
<b>55</b>	Техника безопасности на уроках игры в пионербол.		
<b>56</b>	Упражнения с мячами для развития ловкости: перебрасывания друг другу, по кругу вправо влево.		
<b>57</b>	Подача. Виды подач. Расстановка игроков на площадке. Игра в три касания.		
<b>58</b>	Учебная игра "Пионербол".		
<b>59</b>	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Беседа о движении и двигательном действии.		
<b>60</b>	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.		
<b>61</b>	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места.		
<b>62</b>	Т.Б на уроках. Метание малого мяча, с места, с разбега на дальность.		
<b>63</b>	Т.Б. Специальные беговые упражнения. Бег на выносливость 800м		
<b>64</b>	Повторить низкий, высокий старт. Бег с ускорением. Упражнения на координацию осанки.		
<b>65</b>	Строевые упражнения. Бег 60 м. с высокого старта. Челночный бег.		
<b>66</b>	Развитие ловкости средствами эстафеты с элементами прыжков		

67	Т.Б на уроках "Бадминтон". Упражнение с ракетками.		
68	Упражнения с ракеткой. Жонглирование левой и правой рукой. Итоговый урок.		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **Учебно-методическая литература:**

1. Программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида под редакцией В.В Воронковой. Владос, 2000г.
2. Авторская программа по физкультуре В.М. Мозгового.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класса – М.: Просвещение, 2012.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы – М.: ВАКО, 2007.
5. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5 – 7 классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2010.
6. Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.

### **Учебно-наглядные пособия:**

1. «Плакат Физическая культура. 1-9 класс. Наглядное пособие» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Просвещение, 2003г.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал (приспособленное помещение)
- спортивная площадка;
- спортивное оборудование (снаряды и инвентарь).

### **ЭОР и Интернет-ресурсы:**

1. Правила игры в шары «Бочче» [Правила игры бочче \\_раффа\\_ - Pravila igry bochche raffa .pdf \(azureedge.net\)](http://azureedge.net/Pravila_igry_bochche_raffa.pdf)
2. Методическое пособие для тренеров и специалистов по адаптивной физической культуре [ПОСОБИЕ ПО СНЕГОСТУПАМ 2015 — текст без иллюстраций.doc \(sportsng.ru\)](http://sportsng.ru/ПОСОБИЕ_ПО_СНЕГОСТУПАМ_2015_—_текст_без_иллюстраций.doc)
3. Влияние занятий бадминтоном на социализацию и реабилитацию детей-инвалидов с ментальными нарушениями  [<31202D20C1E0E4ECE8EDF2EEED2E696E6464> \(npcdp.ru\)](http://npcdp.ru/31202D20C1E0E4ECE8EDF2EEED2E696E6464)
4. Правила игры по мини-футболу [Правила 16.cdr \(amfr.ru\)](http://amfr.ru/Правила_16.cdr)