Департамент образования Администрации города Ноябрьск

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» муниципального образования города Ноябрьск

«Рассмотрено»
на заседании методического объединения учителей технологии, основы социальной жизни, физкультуры
Протокол № 1
от «22» августа 2017 года
Руководитель методического объединения: Кораблева О.В.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Гень Л.С
от «31» августа 2017 года

«Утверждено»
Директор МКОУ «С(К)ОШ»
Жовнер Е.С.
от «31» августа 2017 года
Приказ № 216- од

Рабочая программа по физической культуре для 5-а класса

3 часа в неделю (всего 102 часов)

Составитель: учитель физической культуры
МКОУ «С(К)ОШ»
Уруева Ольга Ивановна

2017 – 2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 5-а классе составлена на основе авторской программы В.М.Мозговой (Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классов под редакцией В.В.Воронковой. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, гуманитарным издательским центром ВЛАДОС, 2011) и следующими нормативными правовыми документами:

1.Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

2. Календарный учебный график муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на 2017-2018 учебный год (приказ от 31.08.2017 г. № 211 - од);

3. Учебный план муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на 2017-2018 учебный год (приказ от 31.08.2017 г. № 217 - од);

4. Положение о порядке разработки, утверждения и структуре рабочих программ учебных предметов, коррекционных курсов в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» муниципального образования город Ноябрьск (приказ от 17.02.2015г. № 38-од).

Программа рассчитана на 102 часов в год 3 часа в неделю (34 учебных недели).

Для данной рабочей программы учебника нет.

Целью рабочей программы является: социализация обучающегося с ОВЗ в обществе через физическое воспитание.

Содержание программы способствует решению ряда задач это:

-укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

-развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.

-приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

-развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

-формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

-усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования на различных годах и уровнях обучения, логикой межпредметных связей (развитие устной речи на основе изучения предметов и явлений окружающей действительности), а также с психофизическими особенностями развития учащихся, индивидуализацией и дифференциацией процесса обучения, коррекционной

направленностью обучения, оптимистической перспективой, комплексностью обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Специфика курса данной программы заключается – коррекции имеющихся недостатков общего развития и физического воспитания учащихся средства физической культуры. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в старших классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

В соответствии с климатическими особенностями региона, произошли изменения раздела «Лыжная подготовка» 12 часов сокращенно до 7 часов. Оставшиеся 5 часа распределены следующим образом: 5 часов включены в раздел «Подвижные игры.

В разделе «Гимнастика» из-за отсутствия спортивных снарядов, таких как: канат – этот вид гимнастики не включены в программу, в связи с этим больше времени уделяется на изучение простейших видов построений, упражнений в лазанье и перелезании, упражнений в поднимании и переноске грузов, опорных прыжков через козла, акробатических элементов.

Новизна данной программы определяется тем, что учитываются индивидуально – психологические особенности учащихся, подбираются методы и формы работы с каждым из них, подбирается необходимая дозировка при каждом выполнении упражнений, в зависимости от психических и физических особенностей и возможностей на уроках.

Программой не предусмотрено проведение контрольных и практических испытаний.

Промежуточная аттестация осуществляется раз в год (в мае) проводится в форме тестирование физической подготовленности детей по следующим критериям:

- Прыжки в длину с места
- Челночный бег 5Х6 (сек)
- Прыжки со скакалкой за 1 мин
- Поднимание туловища за 1 мин.
- Метание мяча в корзину с 2 м

Формы организации учащихся на уроках: индивидуальные, групповые.

Система физической культуры, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, будет способствовать социализации ученика в обществе. 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.

Типы урока: уроки изучения нового материала (обучающие), комбинированные уроки, уроки закрепление новых знаний.

Методы и приемы обучения: словесный (беседа), наглядный (наблюдение, демонстрация, показ упражнений), практический.

Формы работы: беседы, демонстрация, показ упражнений, физические упражнения, коррекционные упражнении.

Практическая полезность обусловлена тем, что предполагается формирование умений пользоваться сформированными навыками для решения своих задач.

Контроль осуществляется на каждом уроке, после отработки навыков по теме урока.

Виды и формы контроля: входной, текущий, итоговый.

При организации процесса обучения в раках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: здоровьесберегающих технологий, технологий сотрудничества, игровые технологии.

На уроке физкультуры дополнительно используется альмовское оборудование в него входит: (игровой набор «Кузнечик», «Массажный коврик», «Игровой лабиринт», «Сенсорные мячи».

Программа по физкультуре для 5 класса состоит из следующих разделов:

- Легкая атлетика
- Гимнастика
- Спортивные игры
- Лыжная подготовка
- Подвижные игры

Распределение материала программы

класс	Легкая атлетика	Гимнастика	Спортивные игры	Лыжная подготовка	Подвижные игры
5 класс	22 ч	31 ч	21 ч	7 ч	21 ч

Контроль уровня физической подготовленности и физического развития учащихся осуществляется 2 раза в год (в сентябре и мае) проводится тестирование физической подготовленности детей по следующим критериям:

1. Челночный бег 3х10 метра на время.
2. Бег 30 метров на время.
3. Прыжки в длину с места.
4. Подтягивание на перекладине (отжимание).
5. Упражнение на равновесии.

Результаты умений и навыков учащихся отражаются в картах мониторинга.

Выполнение национально-регионального компонента (НРК) будет осуществляться за счёт включения в содержание уроков игр народов Севера, дополняющих изучаемую тему и составляет 8 часов в год, в каждой четверти по 2 часа.

Промежуточные итоговые оценки в баллах в соответствии с Уставом образовательного учреждения выставляются за каждую четверть. В конце учебного года выставляются итоговые годовые оценки.

Требования к уровню достижений обучающихся

Учащиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- фазы прыжка в длину с разбега;
- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;
- правила игры в баскетбол.

Учащиеся должны уметь**:**

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;
- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м;
- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол;
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол.

Содержание тем урока предмета

I	**Легкая атлетика 22 часа** **Ходьба**. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. **Бег.** Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20 — ЗО см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу). **Прыжки.** Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80 — 100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1м. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". **Метание.** Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10м.) Метание мяча в вертикальную цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. **Знать:** Фазы прыжка в длину с разбега. **Уметь:** выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;
II	**Гимнастика – 31 часа** Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основное положение движения головы, конечностей, туловища. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения (элементы, связки). Переноска груза и передача предметов. Танцевальные упражнения. Лазанье и перелазанье. Равновесие. **Знать:** правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!" **Уметь:** выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

III	**Спортивные игры – 21 час** Пионербол Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача. Розыгрыш мяча на три паса. Баскетбол Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. **Знать:** расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол; правила игры в баскетбол. **Уметь:** подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол; вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол.
IV	**Лыжная подготовка – 7 часов** Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке. Подъем по склону наискось и прямо "лесенкой". Передвижение на лыжах в медленном темпе, на отрезке до 1 км Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 — 60 м. **Знать**: Как бежать на лыжах по прямой и по повороту. **Уметь:** Координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 40-60м;
V	**Подвижные игры – 21 часа** Коррекционные. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием. С бегом на скорость. С прыжками в высоту, длину. С метанием мяча на дальность и в цель. С элементами пионербола и волейбола. С элементами баскетбола. Игры на снегу.

Учебно-тематический план по физкультуре в 5-а классе.

№п/п	Разделы программы	Кол-во часов
I	**Легкая атлетика**	**22 ч.**
1.	**Основы знаний.**	**1 ч.**
1.1	Человек занимается физкультурой	1 ч.
2.	**Ходьба**	**4 ч.**
2.1	Сочетание разновидностей ходьбы.	1 ч.
2.2	Ходьба с бечевкой и песней.	1 ч.
2.3	Ходьба с различными положениями рук.	2 ч.
3.	**Бег**	**6 ч.**
3.1	Медленный бег в равномерном темпе.	2 ч.
3.2	Бег на скорость 60 м.	2 ч.
3.3	Бег с преодолением малых препятствий.	2 ч.
4.	**Прыжки**	**7 ч.**
4.1	Прыжки через скакалку на месте.	1 ч.
4.2	Прыжки через скакалку.	1 ч.
4.3	Прыжки произвольным способом.	1 ч.
4.4	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	1 ч.
4.5	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1 ч.
4.6	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	2 ч.
5.	**Метание**	**4 ч.**
5.1	Метание теннисного мяча.	1 ч.
5.2	Метание малого мяча на дальность.	1 ч.
5.3	Метание мяча в вертикальную цель.	1 ч.
5.4	Толкание набивного мяча.	1 ч.
II	**Гимнастика**	**31 ч.**
1.	**Строевые упражнения**	**3 ч.**
1.1	Ходьба в различном темпе по диагонали.	1 ч.

1.2	Смена ног при ходьбе.	1 ч.
1.3	Ходьба в обход с поворотами на углах.	1 ч.
2.	**Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.**	**4 ч.**
2.1	Комплекс упражнения на осанку.	1 ч.
2.2	Комплекс дыхательных упражнений.	1 ч.
2.3	Комплекс упражнений на расслаблении мышц.	1 ч.
2.4	Комплекс упражнений на основное положение движения головы, конечностей, туловища.	1 ч.
3.	**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:**	**5 ч.**
3.1	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1 ч.
3.2	Комплекс упражнений с большими обручами.	1 ч.
3.3	Комплекс упражнений с малыми мячами	1 ч.
3.4	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1 ч.
3.5	Комплекс упражнений с упражнения на гимнастической скамейке	1 ч.
4.	**Комплекс упражнений на гимнастической стенке**	**2 ч.**
4.1	Наклоны на гимнастической стенке.	1 ч.
4.2	Стоя у гимнастической стенки прогибание туловища и взмахи ногой назад.	1 ч.
5	**Акробатические упражнения (элементы, связки).**	**1 ч.**
5.1	Кувырок вперед и назад из положения упор присев.	1 ч.
6.	**Простые и смешанные висы и упоры.**	**1 ч.**
7.	**Переноска груза и передача предметов.**	**2 ч.**
7.1	Передача набивного мяча.	1 ч.
7.2	Переноска гимнастической скамейки.	1 ч.
8.	**Танцевальные упражнения**	**1 ч.**
8.1	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1 ч.
9.	**Лазанье и перелазанье.**	**3 ч.**
9.1	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз.	1 ч.
9.2	Лазание по гимнастической стенке по диагонали.	1 ч.
9.3	Подлезание и перелезание через препятствия.	1 ч.

10.	**Равновесие**	**3 ч.**
10.1	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол.	1 ч.
10.2	Ходьба приставными шагами по скамейке.	1 ч.
10.3	Равновесие на одной ноге «ласточка».	1 ч.
11.	**Опорный прыжок**	**2 ч.**
11.1	Прыжок через козла.	1 ч.
11.2	Прыжок в упор присев на козла в ширину и соскок прогнувшись.	1 ч.
12.	**Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**	**4 ч**
12.1	Построение в различных местах зала по показу и по команде.	1 ч.
12.2	Ходьба по диагонали и «змейкой».	1 ч.
12.3	Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамье.	1 ч.
12.4	Легкий бег на месте	1 ч.
	Спортивные и подвижные игры	**21 ч.**
1	**Пионербол**	**8 ч.**
1.1	Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	1 ч.
1.2	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	3 ч.
1.3	Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача.	3 ч.
1.4	Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	1 ч.
2.	**Баскетбол**	**13 ч.**
2.1	Правила игры в баскетбол.	1 ч.
2.2	Основная стойка.	4 ч.
2.3	Ведение мяча на месте и в движении.	4 ч.
2.4	Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.	4 ч.
III.	**Лыжная подготовка**	**7 ч.**
1.1	Построение в одну колонну.	1 ч.
1.2	Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1 ч.
1.3	Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.	1 ч.

1.4	Подъем по склону наискось и прямо "лесенкой".	1 ч.
1.5	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1 ч.
1.6	Передвижение на лыжах в медленном темпе, на отрезке до 1 км	1 ч.
1.7	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 — 60 м.	1 ч.
V.	**Подвижные игры и игровые упражнения**	**21 ч.**
1.1	Подвижные игры зимой «Снайперы», «Охотники».	1 ч.
1.2	Подвижные игры зимой «Догони», «Кто дальше».	1 ч.
1.3	Коррекционные подвижные игры: «Вызов»; «Карусель»	1 ч.
1.4	Коррекционные подвижные игры: «Пустое место"; "Лишний игрок"	1 ч.
1.5	С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием подвижные игры: "Через обруч"; "Прыжки по полоскам"	1 ч.
1.6	С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием подвижные игры: "Прыжки по полоскам"; "Второй лишний"	1 ч.
1.7	С бегом на скорость подвижные игры: "Пятнашки маршем"	1 ч.
1.8	С бегом на скорость подвижные игры: "Бег за флажками"	1 ч.
1.9	С бегом на скорость подвижные игры: "Перебежки с выручкой»; "Бег за флажками"	1 ч.
1.10	Эстафеты с бегом на скорость	1 ч.
1.11	С прыжками в высоту, длину подвижные игры: «Удочка"; "Веревочка под ногами"	1 ч.
1.12	С прыжками в высоту, длину подвижные игры: "Прыжок за прыжком"; "Прыгуньи и пятнашки".	1 ч.
1.13	С метанием мяча на дальность и в цель подвижные игры: «Прыжок за прыжком"; "Прыгуньи и пятнашки".	1 ч.
1.14	С метанием мяча на дальность и в цель подвижные игры: "Выбери место"; "Точно в цель".	1 ч.
1.15	С метанием мяча на дальность и в цель подвижные игры: "Снайперы"; "Лапта".	1 ч.
1.16	С элементами пионербола и волейбола подвижная игра "Мяч соседу".	1 ч.
1.17	С элементами пионербола и волейбола подвижная игра «Не дай мяч водящему".	1 ч.
1.18	С элементами пионербола и волейбола подвижная игра "Сохрани позу".	2 ч.
1.19	С элементами баскетбола подвижная игра: "Мяч с четырех сторон".	2 ч.
	Всего часов	**102 часов**

Теоретические сведения

Основы знаний:
Человек занимается физкультурой.
Пионербол: Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.
Баскетбол: Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения при обучении баскетболу.

Учебное – методическое и материально - техническое обеспечения образовательного процесса.

1.Н.В. Физическое состояние умственно отсталых школьников: Учеб. пособие / Н.В. Астафьев, В.И. Михалев. — Омск: Б.И., 1996.
2. Антропова, М.В. Двигательные возможности и связь с физическим развитием детей школьного возраста / М.В. Антропова // Советская педагогика,- 1967