

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Стерлибашевская специальная (коррекционная) школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья



Рассмотрено на заседании
ШМО старшего звена
Протокол № 5 от
«30» мая 2018г.
Руководитель ШМО Мансурова С.Ф.
/Мансурова С.Ф./

Согласовано
Заместитель директора по
УР
Гайнуллина Д.Р.
«01» 09 2018г.

Утверждаю
Директор
Афанасьев А.А.
«3» 09 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 5б классов**

Срок реализации программы 1 год

**учитель
Каримов И.Р.**

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

1. Нормативно-правовая база.

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и по АООП ГБОУ Стерлибашевская КШИ на 2018-2019 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 5б класса составлена на основе примерной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой, «Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида»: Сборник 1, Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2012г. и допущена Министерством образования Российской Федерации.

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении для обучающихся с ОВЗ является составной частью всей системы работы с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 5б кл. имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

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 ребенка. 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.

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; 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.

Программа состоит из следующих основных разделов:

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

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, ОР и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы, упражнения на равновесие и опорные прыжки.

Уроки лыжной подготовки проводятся с 1 класса, только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже 12° С. Особое внимание на данных уроках уделяется соблюдению техники безопасности.

В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

2. Содержание учебно-тематического плана

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|-------|----------------------------|------------------|
| | | Класс |
| | | 4 |
| 1. | Гимнастика | 24 |
| 2. | Легкая атлетика | 32 |
| 3. | Льжи | 12 |
| 4. | Основы знаний | В процессе урока |
| | Всего часов: | 68 |

3. Требования к уровню подготовленности к знаниям и умениям учащихся.

В пределах доступного дети предполагаются, что будут понимать терминологию, 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. Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др. Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям и т.д.

4. Оценка достижения планируемых результатов освоения программы

В целях контроля проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

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

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. 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.

5.Перечень учебно-методической литературы, материала и техническое обеспечение

1. «Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида»: Воронкова. Сборник 2, Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2012г.
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

**6. Календарно-тематическое планирование уроков
для 5б класса**

по программе – 68 часов

по плану – 68 часов.

| Кол ч. | № п/п | Тема раздела и урока | Дата | | Примечание |
|------------|-------|---|-------------|---------|------------|
| | | | Плани р. | Фактич. | |
| 9ч | | 1. Гимнастика | | | |
| | 1. | Инструктаж ТБ. Построение в колоннах по одному и перестроение. | 04.09 | | |
| | 2. | Построение в одну шеренгу и перестроение. | 05.09 | | |
| | 3. | Построение и перестроение из шеренги в круг. | 11.09 | | |
| | 4. | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. | 12.09 | | |
| | 5. | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. | 18.09 | | |
| | 6. | Обороты на месте в разные стороны. | 19.09 | | |
| | 7. | Ходьба в колонны по одному. | 25.09 | | |
| | 8. | Ходьба в колонны по двое. | 26.09 | | |
| | 9. | Бег в колонне. | 02.10 | | |
| 23ч | | 2. Легкая атлетика. | | | |
| | 10. | Прыжки на двух ногах на месте. | 03.10 | | |
| | 11. | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед. | 09.10 | | |
| | 12. | Прыжки в длину смета. | 10.10 | | |
| | 13. | Прыжки в длину с разбега. | 16.10 | | |
| | 14. | Прыжки в высоту. | 17.10 | | |
| | 15. | Ползание на животе, на четвереньках. | 23.10 | | |
| | 16. | Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. | 24.10 | | |
| | 17. | Лазание на гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны). | 06.11 | | |
| | 18. | Лазание на гимнастической стенке вверх (вниз). | 07.11 | | |
| | 19. | Вис на канате. | 13.11 | | |
| | 20. | Перелазание через препятствия. | 14.11 | | |
| | 21. | Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). | 20.11 | | |
| | 22. | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | 21.11 | | |
| | 23. | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | 27.11 | | |
| | 24. | Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. | 28.11 | | |
| | 25. | Бросание руками на дальность. | 04.12 | | |
| | 26. | Сбивание предметов большим (малым) мячом. | 05.12 | | |
| | 27. | Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). | 11.12 | | |
| | 28. | Метание в цель (на дальность). | 12.12 | | |
| | 29. | Переноска груза. | 18.12 | | |
| | 30. | Соблюдение правил игры «Два мороза» | 19.12 | | |
| | 31. | Соблюдение правил игры «Быстрые санки» | 25.12 | | |
| | 32. | Соблюдение правил игры «Бросай-ка». | 26.12 | | |
| 13ч | | Лыжная подготовка | | | |
| | 33. | Инструктаж ТБ. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). | 15.01 | | |
| | 34. | Транспортировка и чистка лыжного инвентаря. | 16.01 | | |
| | 35. | Крепление ботинок к лыжам. | 22.01 | | |

| | | | | | |
|-----|-----|--|-------|--|--|
| | 36. | Стояние на параллельно лежащих лыжах. | 23.01 | | |
| | 37. | Выполнение ступающего шага. | 29.01 | | |
| | 38. | Соблюдение последовательности действия при подъёме после падения из положения «лёжа на боку». | 30.01 | | |
| | 39. | Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. | 05.02 | | |
| | 40. | Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. | 06.02 | | |
| | 41. | Выполнение попеременного двухшажного хода. | 12.02 | | |
| | 42. | Выполнение безшажного хода. | 13.02 | | |
| | 43. | Преодоление подъёмов ступающим шагом «лесенкой». | 19.02 | | |
| | 44. | Выполнение торможения при спуске со склона нажимом на палок «полуплугом». | 20.02 | | |
| | 45. | Выполнение торможения при спуске со склона нажимом на палок «полуплугом». | 26.02 | | |
| 24 | | Спортивные и подвижные игры. | | | |
| | 46. | Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. | 27.02 | | |
| | 47. | Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). | 05.03 | | |
| | 48. | Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). | 06.03 | | |
| | 49. | Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. | 12.03 | | |
| | 50. | Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствий). | 13.03 | | |
| | 51. | Броски мяча в кольцо двумя руками. | 19.03 | | |
| | 52. | Волейбол. Узнавание волейбольного мяча | 20.03 | | |
| | 53. | Подача волейбольного мяча сверху (снизу). | 02.04 | | |
| | 54. | Приём волейбольного мяча сверху (снизу). | 03.04 | | |
| | 55. | Игра в паре без сетки (через сетку). | 09.04 | | |
| | 56. | Игра в паре без сетки (через сетку). | 10.04 | | |
| | 57. | Футбол. Узнавание футбольного мяча. | 16.04 | | |
| | 58. | Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём). | 17.04 | | |
| | 59. | Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). | 23.04 | | |
| | 60. | Ведение мяча. | 24.04 | | |
| | 61. | Выполнение передачи мяча партнёру. | 30.04 | | |
| | 62. | Остановка катящегося мяча ногой. | 07.05 | | |
| | 63. | Игра в паре. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». | 08.05 | | |
| | 64. | Соблюдение правил игры «Болото». | 14.05 | | |
| | 65. | Соблюдение последовательности действий в игре эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. | 15.05 | | |
| | 66. | Соблюдение правил игры «Пятнашки». | 21.05 | | |
| | 67. | Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». | 22.05 | | |
| | 68. | Соблюдение последовательности действий в игре эстафете. | 28.05 | | |
| 68ч | | Итого | 68ч | | |

Пронумеровано и пронумеровано
6 (шесть) листов
201 год
Директор А.А. Афанасьев

