

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Коррекционная общеобразовательная школа №3» города Ишима

Рассмотрена на заседании ШМО учителей Протокол №__ от «__»__ 2020г. Руководитель ШМО _____ М.Ю. Саранчина	Согласовано Зам. директора по УВР _____ О.Н. Королёва «__»__ 2020г.	Утверждено Приказом директора МАОУ КШ №3 № 133од от «31»_08_2020г. _____ Ю.А. Козлов
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ
НА 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Рабочая программа разработана на основе: Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (5 – 9 классы) под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой.

Составитель:
Учитель физической культуры: Родионов С.А.

г. Ишим, 2020 г.

Пояснительная записка.

Программа составлена на основе программы для, 5 – 9 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, 2010г.

Физическая культура в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида является составной частью учебно-воспитательного процесса и решает образовательные, воспитательные, лечебно-оздоровительные и коррекционно-компенсаторные задачи.

Образовательные задачи направлены на формирование у детей двигательных умений и навыков, получение ими элементарных сведений по гигиене, по состоянию их здоровья.

Воспитательные задачи решаются параллельно с образовательными. На уроках формируется умение владеть своими эмоциями, воспитывается дисциплинированность, сила воли, настойчивость, развивается чувство товарищества и взаимопомощи.

Решение лечебно-оздоровительных задач предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья ученика, помогают развивать сердечно-сосудистую, дыхательную системы.

Задачи 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.

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.

Уроки физической культуры — основная форма обучения, воспитания и развития учащихся.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа рассчитана на 102 часа, 3 часа в неделю, где третий час является вариативным.

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

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

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

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.

ГИМНАСТИКА

Строевые упражнения, построение и перестроение

Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Выполняемые на месте и в движении. Ассиметричные движения рук. Переход из упора присев в упор лёжа, ноги поднять вверх. Наклоны туловища вправо, влево в сочетании с движением рук.

Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа с различным положением рук и ног, с преобладанием выдоха над вдохом. правильное дыхание при выполнении упражнений без предметов. Глубокое дыхание с движением рук.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Сжимание кистями рук эспандера. Поочередное противопоставление пальцев правой руки и левой. Круговые движения кистями с сжиманием и разжиманием пальцев. Отжимание от стены, скамейки ладонями рук с разведёнными в стороны пальцами.

Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания и разжимания мышц рук, ног с последовательным расслаблением. Напряжённое поднятие надплечий с последующим расслаблением.

Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком или дощечкой на голове, сохраняя правильную осанку. Ходьба по бревну, по гимнастической скамейке с разнообразными движениями рук, с остановками, перешагиванием через мяч, верёвочку, поворотами.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Кружение стопами одновременно в левую и правую стороны, передача мяча по кругу ногами, стопы ног обхватывают мяч.

Упражнения для укрепления мышц туловища. Наклоны, вперёд, назад, влево, вправо с движением рук и положениями рук в различных исходных положениях. Повороты туловища направо, налево с движением рук. Упоры присев, переход из упора присев в упор лёжа. Выпады влево, вправо, вперёд, назад с движением рук. Взмахи ногами вперёд, назад, влево, вправо с движением рук, с хлопками, с касанием носков ног.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Комплексы упражнений с гимнастическими палками. Наклоны вперёд и назад с гимнастическими палками за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Ходьба с гимнастической палкой к плечу. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения — палка горизонтально перед грудью.

С обручами. Движение с обручем вперёд, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперёд, назад, влево, вправо с обручем и повороты туловища с различным положением обруча. Приседание с различным движением обруча. Прыжки: стоя внутри обруча, прыжки вперёд, влево, вправо. Ходьба внутри обруча и переступание обруча.

С маленькими мячами. Переложить мяч с руки на руку. Бросить мяч о пол и поймать. Перебросить мяч с руки на руку. Подбросить мяч вверх и поймать. Бросить мяч о пол и поймать поочередно левой и правой рукой снизу и сверху. Попеременные удары мяча левой и правой рукой о пол.

С большими мячами. Перекладывание мяча с руки в руку (с исходного положения - руки в стороны). Подбрасывание мяча верх одной и двумя руками с последующей ловлей. Подбрасывание мяча с хлопками и последующей ловлей. Передача мяча в кругу влево и вправо. Передача мяча в парах. Броски мяча в стену и ловля его.

С набивными мячами. (вес 2 кг). Поднять мяч вверх, влево, вправо. Ходьба в обход с мячом, удерживание у груди и за головой 30с. Наклоны туловища влево, вправо удерживание у груди и за головой. Поднять мяч снизу вверх и подняться на носки. Сидя поднять мяч вверх, опустить на пол слева, а затем справа с наклонами туловища. Приседы с мячом с удерживанием мяча сверху, вперёд, за голову. Перекатывание мяча по полу в парах сидя на полу ноги врозь. Перекатывание мяча по полу между ногами стоя в колонне. Передача мяча сверху стоя в колонне.

Равновесие. Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге на полу «ласточка» с опорой (2 – 3 с). Совершенствование ранее изученных способов равновесия на скамейке, добавляя движения руками (ходьба с предметами, бросание и ловля мяча, преодоление простейших препятствий). Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см

Лазанье и перелезание.

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (скамейка под углом 50) вверх и вниз на четвереньках разноимённым способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 м. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

Прыжки. Прыжки через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперёд. Прыжки в глубину из приседа и шагом вперёд с правильным приземлением. Прыжки с ноги на ногу, в высоту способом *перешагивание* (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка). Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки и толчком двух ног.

Опорные прыжки. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

Переноска грузов. Переноска на расстояние 10 – 12 м одного-двух набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20 – 25 гимнастических палок. Переноска гимнастического козла.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения по словесному указанию учителя. Ходьба между различными ориентирами. Два поворота один за другим налево, направо без контроля задания. Бег по начерченным на полу ориентирам. Выполнение исходных положений по показу и инструкции учителя. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам. Прыжки в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля задания. Изменение способов лазанья по гимнастической скамейке у определённых ориентиров. Броски мяча с отскоком его в обозначенное место.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Знать: рапорт дежурного, строевые команды, что такое дистанция, один-два комплекса утренней гимнастики.

Уметь: выполнять комплекс утренней гимнастики; подавать команды при сдаче рапорта; соблюдать дистанцию при перестроениях; принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различным исходным положением рук; перелезть через препятствия и подлезать под них различными способами; переносить несколько набивных мячей; правильно выполнять наскок на козла в упор стоя на коленях; сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах; выполнять вис на канате.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег. Понятие *низкий старт*. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м).

Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие *эстафета*(круговая). Расстояние 5—15 м

Метание. Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге на отрезке до 15м, Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке до 20м. Прыжки на мягкое препятствие высотой 30 – 50 см. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат от места толчка.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Знать: правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.

Уметь: ходить в различном темпе; выполнять бег с низкого старта на 40 м; бегать в медленном темпе 3 мин; мягко приземляться при прыжках в высоту и в длину; метать теннисный мяч на дальность с одного шага.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

практические материалы для занятий

Лыжная подготовка. Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок). Игры на лыжах: «Быстро в строй!», «Кто дальше уедет», «Завладей палкой».

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Знать: правила ухода за лыжами и обувью; как помочь друг другу при обморожении.

Уметь: выполнять все изученные команды в строю, корректировать движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе на отрезке 40 -50 м, преодолевать спуск в высокой стойке на склоне 4 – 6 градусов и длиной 30 – 40 м, преодолевать на лыжах дистанцию до 1,0 – 1,5 км - девочки, до 1,0 – 2,0 км - мальчики.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Коррекционные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

Игры с бегом и прыжками. «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Подвижная цель», «Обгони мяч»

Игры зимой. «Снежком по мячу», «Крепость».

ИГРЫ

Основы занятий

Пионербол

Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Поддача одной рукой снизу, учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Знать: упрощённые правила игры.

Уметь: ловить мяч, выполнять передачу мяча от груди.

Календарно-тематический план.

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Кол - во часов	Дата	Знания, умения, навыки
Первая четверть.		16ч		
1.	<i>Теоретические сведения.</i>	1		Сдавать рапорт.
2	<i>Разновидности ходьбы.</i>	<u>2 ч</u>		Выполнять построение, перестроения.
2.1	Ходьба с различным положением и движением рук. Ходьба в полуприседе.	1		Ходить в различном темпе. Знать технику безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.
2.2	Ходьба с выпадами.	1		Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами направо, налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «змейкой».
2.3	Ходьба в различном темпе.			Расчёт на «первый-второй-третий», по порядку.
3	<i>Бег.</i>	<u>5 ч</u>		Размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки приставными шагами.
3.1	Медленный бег (кроссовая подготовка).	1		Выполнять бег с низкого старта. Бег в медленном темпе 3 минуты.
3.2	Бег на короткие дистанции.	1		Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетике.
3.3	Специальные беговые упражнения.	1		Выполнять различные беговые упражнения.
3.4	Челночный бег.	1		Выполнять построения и перестроения. Метание мяча в цель с места левой и правой рукой.
3.5	Бег с преодолением небольших препятствий (мячей, барьеров высотой до 25 см) на отрезке 30 – 40 м.	1		Метание теннисного мяча на дальность с одного шага по коридору шириной 15м.
4	<i>Метание.</i>	<u>3 ч</u>		Броски мяча различными способами.
4.1	Метание мячей в цель.	1		Прыжки на одной ноге на отрезке до 15 м.
4.2	Метание мяча на дальность.	2		Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке до 20 м.
5	<i>Прыжки.</i>	<u>5 ч</u>		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат от места толчка.
5.1	Прыжки на одной ноге на отрезке до 15м. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке до 20 м.	2		Прыжки на одной ноге на отрезке до 15 м.
5.2	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат от места толчка.	1		Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке до 20 м.
5.3	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание».	2		Прыжки на мягкое препятствие высотой 30 – 40 см. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивания». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат от места толчка. Прыжки через скакалку. Техника безопасности при выполнении прыжков.
Вторая четверть.		14 ч		

1	<i>Теоретические сведения.</i>	1		Правила техники безопасности. Рапорт дежурного. Строевые команды. Дистанция.
2	<i>Упражнения с гимнастическими палками.</i>	1		Наклоны вперед с гимнастич. палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимн. палки двумя руками хватом сверху. Подбрасывание и ловля гимн. палки одной рукой. Перешагивание через гимн. Палку вперед.
3	<i>Упражнения с обручем.</i>	1		Выполнять комплекс утренней гимнастики. Подавать команды при сдаче рапорта. Соблюдать дистанции при перестроении. Соблюдать правильную осанку. Выполнять различные движения с обручем в руках. Выполнять наклоны, повороты туловища с различным исходным положением обруча. Приседание с обручем с различными движениями обруча. Выполнять прыжки, используя обруч.
4	<i>Упражнения с малыми мячами.</i>	1		Переложить мяч с руки на руку. Бросить мяч о пол и поймать. Перебросить мяч с руки на руку. Переменные удары мяча левой и правой рукой о пол.
5	<i>Упражнения с большими мячами.</i>	1		Перекалывание мяча с руки на руку (с исходного положения – руки в стороны). Подбрасывание мяча вверх с хлопками руками и последующей ловлей. Передача мяча в кругу влево и вправо. Передача мяча в парах. Броски мяча в стену и ловля его.
6	<i>Упражнения с набивными мячами.</i>	1		Поднятие мяча в разные стороны. Ходьба в различном темпе с различным исходным положением рук. Наклоны с мячом. Приседы с мячом. Перекалывание мяча в парах по полу между ногами сидя и стоя. Передача мяча сверху двумя руками в колонне.
7	<i>Лазанье и перелезание.</i>	<u>3 ч</u>		Перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты. Выполнять вис на канате. Вис на рейке на руках: девочки – 5 – 10 с, мальчики – 15 – 25 с (расстояние ног от пола 10 см).
7.1	Лазанье по гимнастической стенке.	1		
7.2	Подлезание под препятствие и перелезание через бревно, коня.	1		
7.3	Обучение произвольному лазанию по канату.	1		
8	<i>Равновесие.</i>	<u>2 ч</u>		Сохранять равновесие на гимн. скамейке в упр-ях с предметами и в парах.
8.1	Ходьба по гимнастической скамейке парами и небольшими группами.	1		
8.2	Ходьба по бревну (низкому) с	1		

	различным положением рук.			
9	<i>Прыжки.</i>	<u>3 ч</u>		
9.1	Прыжки через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением.	1		Прыжки через скакалку. Прыжки в глубину из приседа и шагом вперёд с правильным приземлением.
9.2	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки и толчком двух ног.	1		Прыжки боком через гимн. скамейку с опорой на руки и толчком двух ног.
9.3	Опорный прыжок через козла.	1		Правильно выполнять наскок на козла в упор, стоя на коленях.
	Третья четверть.	20 ч		
1	Прыжки в глубину из приседа и шагом вперёд с правильным приземлением.	2		Правильно выполнять прыжки (мягкое приземление). Техника безопасности.
2	<i>Лыжная подготовка.</i>	<u>18 ч</u>		
2.1	Попеременный двухшажный ход.	3		Правила ухода за лыжами и обувью.
2.2	Подъём скользящим шагом (крутизна 4 – 6), «ёлочкой», «лесенкой».	3		Помощь друг другу. Выполнять все изученные команды в строю.
2.3	Спуск в высокой стойке со склона 4 – 6 и длиной 30 – 40 м.	3		Координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе на отрезке 40 – 50 м.
2.4	Поворот переступанием в движении.	3		преодолевать спуск в высокой стойке на склоне 4 – 6 и длиной 30 – 40 м.
2.5	Передвижение на лыжах 1 – 1,5 км – девочки, 1 – 2 км – мальчики.	3		Преодолевать на лыжах дистанцию до 1 – 1,5 км – девочки, до 1 – 2 км – мальчики.
2.6	Игры на лыжах.	3		
	Четвёртая четверть.	18 ч		
1	<i>Игры.</i>	<u>9 ч</u>		
1.1	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	3		Знать правила игры. Техника безопасности во время игры.
1.2	Игры с бегом.	2		Различные виды бега.
1.3	Игры с прыжками.	2		Выполнение различных видов прыжков.
1.4	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	2		Выполнять комплекс утренней гимнастики.
2	<i>Пионербол.</i>	<u>9 ч</u>		
2.1	Теоретические сведения.	2		Знать правила игры.
2.2	Передача мяча.	1		Выполнять передача мяча от груди.
2.3	Передача и ловля мяча.	1		
2.4	Подача мяча.	1		
2.5	Учебная игра.	4		

Вариативная часть (8 ч.)	I четверть
1.	Строевые упражнения. Спортивная ходьба, подвижные игры (2 часа)
2.	Строевые упражнения. Бег, медленный бег, специальные беговые упражнения (3 часа)
3.	Строевые упражнения. Метание мячей, игра (1 час)
4.	Строевые упражнения. Прыжки, игра «Прыг - скок» (2 часа)

Вариативная часть (7 ч.)	II четверть
1.	Строевые упражнения. Подвижные игры (2 часа)
2.	Строевые упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики (2 часа)
3.	Строевые упражнения. Развитие выносливости (1 часа)

4.	Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега (2 часа)
----	--

Вариативная часть (10 ч.)	III четверть
1.	Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега (2 часа)
2.	Строевые упражнения. Развитие силовых качеств (2 часа)
3.	Строевые упражнения. Развитие выносливости (2 часа)
4.	Строевые упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики (2 часа)
5.	Строевые упражнения. Подвижные игры (2 часа)

Вариативная часть (9 ч.)	IV четверть
1.	Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега (2 часа)
2.	Строевые упражнения. Развитие силовых качеств (2 часа)
3.	Строевые упражнения. Бадминтон (2 часа)
4.	Строевые упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики (2 часа)
5.	Строевые упражнения. Подвижные игры (1 час)

Учебно-методические средства обучения.

Основная литература:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида., 5 -9 класс. / Под ред. доктора пед. наук В.В.Воронковой. – М.: Издательство «Просвещение», 2010г. – 192 с.

Дополнительная литература:

1. Мозговой В.М. Уроки физической: Пособие для учителя специального (коррекционного) образовательного учреждения VIII вида. – М.: Просвещение, 2008, 196 с., ил.