

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа поселка Борское

Гвардейского городского округа»

Рассмотрено на заседании
МО учителей естественно-
математического цикла
Протокол № 5

от 22 июня 2018 г

Руководитель МО
Крюкова Л.А.



Утверждена на заседании
МС

Протокол № 5

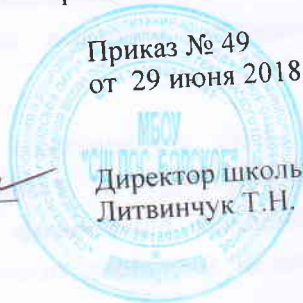
от 26 июня 2018 г

Председатель МС
Охрименко В.В.



Разрешена к применению
приказом директора школы

Приказ № 49
от 29 июня 2018 г



Директор школы
Литвинчук Т.Н.



Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

(по адаптированной образовательной программе для учащихся с задержкой психического развития)

в 5 классе на 2018-2019 учебный год

Разработчик

Бернацкая М.В., учитель физической культуры,

пос. Борское

2018год

Планируемые результаты

Программа рассчитана на обучающихся, имеющих задержку психического развития. Урок физической культуры для учащихся с ЗПР – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Планирование включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Личностные универсальные учебные действия.

- * осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- * формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- * формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- * овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- * принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- * способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- * формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- * развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- * развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- * формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- * развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- * овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- * владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- * способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия.

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;

* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Познавательные универсальные учебные действия:

* использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

* определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

* готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

* осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Предметные (Требования к уровню подготовки обучающихся)

Иметь представление:

1) Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

2) Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

3) Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

4) Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Обучающийся научится:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°.

• **В метаниях на дальность и на меткость:** метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической стенке, и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по ограниченной по ширине поверхности и приподнятой на высоту (50—100 см) с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка («Пионербол», «Борьба за мяч». «Перестрелка», мини футбол, мини-баскетбол).

В плавании: уметь держаться на воде, выполнять различные упражнения для ознакомления с водой.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 лет

№ п.п.	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	5.7	5.0	6.4	6.0	5.1
2	Координационные	Челночный бег	11	9.7	9.0	8.5	10.1	9.4	8.9
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места(см)	11	140	170	195	130	165	185
4.	Выносливость	Кросс 1000м Плавание произвольным стилем 25 м	11	5.30	5.15	4.55	5.45	5.30	5.15
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	11	2	7	10	4	9	15
6.	Силовые	Подтягиван	11	1	3	6	4	11	19

		ие М- из вися Д- из виса лёжа							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

II Содержание учебного предмета, курса

состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации **самостоятельных** занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах ишибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще-подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше $t_{22}^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20...+22^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17...+20^{\circ}\text{C}$), холодные ($0...+8^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже 0°C).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния

здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 ° С (2—3 захода по 3—7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Основы знаний.

1. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
2. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
3. Дыхание во время выполнения физических упражнений.
4. Пагубность вредных привычек.
5. Питание и двигательный режим.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Обучение.

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Вырывание и выбивание мяча.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Волейбол.

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Ходьба, бег и выполнение заданий.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передачи через сетку.

Игра по упрощённым правилам.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Гимнастика.

Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением, из колонны по 2 и по 4 в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения в парах, на гимнастических скамейках, со скакалками, без предметов, в движении.

Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись, высота 80-100 см

Акробатика: кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках.

ОРУ: без предметов и с предметами, упражнения со скакалками, на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка.

Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.

Бег на 1000м.

Прыжки в длину с разбега.

Метание мяча на дальность полёта.

Кроссовый бег до 15 мин. Кросс 1000м. Кросс 1500м.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Программный материал по плаванию

Специальные плавательные упражнения для изучения способов плавания.

Старты. Повороты.

Ныряние ногами и головой.

Проплывание отрезков до 50м.

III Тематическое планирование

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Лёгкая атлетика	12			12
Кроссовая подготовка	10			19
Спортивные игры		16 баскетбол	17 волейбол	
Гимнастика		4	4	
Внутри предметный модуль Плавание		2	10	
Внутри предметный модуль ОБЖ	3			6
	25	22	31	27