

**ГБОУ «СОШ № 19 г. Назрань»  
Республика Ингушетия**

«Согласовано»  
на заседании МО  
Протокол № 8  
«28» августа 2022 г.

«Рассмотрено»  
на заседании научно-  
методического совета  
Протокол № 8  
«28» августа 2022г

УТВЕРЖДАЮ  
директор ГБОУ  
«СОШ № 19 г. Назрань»  
\_\_\_\_\_ М.Х. Арчакова  
Приказ №456  
от «29»августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**адаптированная для индивидуального надомного обучения**

**по предмету «Физическая культура»**  
Уровень общего образования – **основное общее образование (5-9 классы)**  
Класс – **5 класс**  
Количество часов – **0,25 час в неделю (9 ч. в год)**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы изучения дисциплины на базовом уровне, рекомендованной Министерством образования и науки РФ, с учетом примерной программы базисного учебного плана для индивидуального надомного обучения по предмету «Физическая культура» для 5 классов.

## Пояснительная записка

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию ученика. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи** физического воспитания обучающегося 5 класса. Решение задач физического воспитания обучающегося направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **целей**:

- 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;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

На уроках физической культуры решаются следующие основные задачи:

- оздоровительная;
- развивающая;
- образовательная;
- воспитательная.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04. 12. 2007 г. №329-ФЗ (ред. От 21. 04 2011 г. ).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. Распоряжение правительства РФ от. 07. 08. 2009 г. № 1101-р. ;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение правительства РФ от 07. 02. 2011г. №163-р.
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. №1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»;
- Приказ Министерства Образования РФ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» от 16. 07. 2002г. № 2715/227/166/19;
- «Об утверждении СанПиН 2. 4. 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189)
- Приказ Министерства образования РФ от 05. 03. 2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”, 2011;

- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5 – 9 классы М. “Просвещение”, 2010;

## **I Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

- Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- Владение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Определять способы достижения результата;
- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Владение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные и спортивные игры);
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием.

### **Контроль и оценка планируемых результатов реализации программы:**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—9 классах у учащегося с легкой формой умственной отсталостью определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений навыков с учетом индивидуальных возможностей.

В главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину;

## **II Содержание учебного предмета**

### **История физической культуры (0,5 часа)**

- олимпийское движение
- Олимпийские игры современности

### **Базовые понятия физической культуры (0,5 часа)**

- физическая подготовка человека;
- физические качества человека;
- закаливающие процедуры

### **Физическая культура человека (0,5 часа)**

- правила проведения самостоятельных занятий спортом
- закаливающие процедуры

### **Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность) (9 часов)**

- составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития и их выполнение

### **Оценка эффективности занятий физической культурой (0,2 час)**

- дневник самонаблюдения
- правила ведения дневника самонаблюдения

### **III Тематическое планирование.**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	История физической культуры.	1
2	Базовые понятия физической культуры.	1
3	Физическая культура человека.	3
4	Физическое совершенствование.	3
5	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>9</b>

### **Календарно-тематическое планирование 5класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>
1	Олимпийское движение.	1	
2	Олимпийские игры в Сочи	1	
3	Физическая подготовка человека.	1	

4	Составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития и их выполнение.	1	
5	Правила проведения самостоятельных занятий спортом.	1	
6	Составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития и их выполнение.	1	
7	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	
8	Физическая нагрузка	1	
9	Итоговый аттестационный урок	1	
	Итого	9	

### **Контроль и оценка планируемых результатов реализации программы:**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—9 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений навыков с учетом индивидуальных возможностей.

В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину;
- как понимает правила спортивных игр;

Успеваемость оценивается по пятибалльной системе.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;  
«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки:

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

**Список учебно-методического комплекса, обеспечивающего реализацию образовательной программы:**

№ п/п	Автор	Название	Издательство
1.	В.В. Воронкова	<b>Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида «Физическая культура» для 5-9 классов;</b>	Москва: Гуманитарно - издательский центр ВЛАДОС, 2011 год.
2.	В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий.	<b>Физкультурнооздоровительная работа в школе:</b> методическое пособие;	Москва: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 184с. – (Портфель учителя).

3.	В.И. Лях	<b>«Физическая культура 5-7 класс»</b> - методическое пособие;	Москва, Просвещение, 2015 год.
4.	Б. Х. Ланда	<b>Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности</b> [Текст] : учеб. пособие / Б.Х.Ланда. – 3е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208с. : ил.	М.: Советский спорт, 2006. – 208с. : ил.
5.	А.М, Щербакова (автор курса А.С. Девятков)	<b>Учебные программы и методические материалы</b> сборника «Новая модель обучения в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях VIII вида».	Книга вторая Москва: Издательство «НЦНАС», 2002 год.