

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Дагестан
Администрация ГО "город Каспийск"
МБОУ "СОШ №4 им.Героя Советского Союза
Магомед-Загида Абдулманапова"

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Алиева Э.З.

Протокол № 1 от «29»08 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директора

Асадуева П.Б.

Протокол №1 от «29» 08 2023 г.

П/р №189/2от 29.08.23

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(надомного обучения)

по физической культуре

в 5 классе

2023 - 2024 уч. Год

Учитель по физической культуре: Абдуллаева Н.А.

Каспийск 2023

Пояснительная записка

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (надомное обучение). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных **задач** физического воспитания для детей с нарушением интеллекта :

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.
- содействие военно- патриотической подготовке.

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. По плану 0,5 часа в неделю, соответственно 17 часов в год.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения общеразвивающего и корригирующего характера, с изменением различных исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки.

Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции.

Одним из важнейших разделов программы является

раздел **«Игры»**. В него включены подвижные игры и спортивные. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют

коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Гимнастика-4ч:

Теоретические сведения: фланг, интервал, дистанция, элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Практический материал

-Строевые упражнения:

- упражнения для развития мышц рук и ног.*
- упражнения для развития мышц шеи.*
- упражнения для развития мышц туловища.*
- упражнения для развития кистей рук и пальцев.*
- упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.*
- упражнения на дыхание.*
- упражнения для расслабления мышц.*
- упражнения для формирования правильной осанки.*

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками*
- с большими обручами*
- с малыми мячами*
- с набивными мячами*
- переноска груза и передача предметов*

Спортивные и подвижные игры-7я:

Коррекционные игры: игры на внимание, развивающие игры, игры тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом(« перебежки с выручкой», « Эстафеты»); игры с прыжками (« Удочка»,); игры с бросанием, ловлей и метанием(«Снайперы», « точно в цель»);

Игровые упражнения *с элементами пионербола и волейбола* (« Мяч соседу», Не дай мяч водящему», « Сохрани позу»).- с элементами баскетбола (« Мяч с четырех сторон», « Охотники и утки», « Не дай мяч водящему»).

Межпредметные связи

Математика. Единицы длины: метр, километр. Соотношения между единицами длины:

1 м = 100 см = 1000 мм, 1 км = 1000 м.

Развитие устной речи. Самостоятельный последовательный рассказ о правилах игры, выполненном упражнении. Заучивание наизусть 6—7 речевок, считалок.

Планируемые результаты освоения программ.

Гимнастика: 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 исходное положение 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.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

Знать:

- фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь:

- выполнять разновидности ходьбы;
 - передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
 - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
- прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема	Кол -во часов	Сроки планируе мые	Сроки скорректированные
1	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Человек занимается физкультурой».	1	Сентябрь	
2	ходьба из различных исходных положений.	1		
3	Упражнения для дыхания	1		
4	Обучение метанию малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	1		

5	Инструктаж безопасности при занятиях гимнастикой. Выполнение поворотов наместе с переступанием.	1	Октябрь	
6	. Повторение упражнений на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения. Повторение упражнений для развитие кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп, туловища	1		
7	Разучивание комплексов упражнений с гимнастическим и	1		

	палками и обручами.			
8	Выполнение упражнений на гибкость	1		
9	Повторение ходьбы «Змейка» по начерченным линиям.. Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Игры на внимание.	1	Ноябрь	
10	Изучение правил игры на внимание	1		
11	Обучение подаче мяча двумя руками снизу, боковая подача.	1		
12	Изучение правил игры в баскетбол.	1	Декабрь	

13	Ходьба на месте и в движении. Остановка по свистку. Обучение броску мяча двумя руками в кольцо. Учебная игра без ведения мяча.	1		
14	Упражнения с мячом	1		
15	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой ..	1	Январь Февраль Март	
16	Гимнастика для мышц	1	Апрель	
17	Упражнения с мячом	1	Май	