

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАМЧАТСКАЯ ШКОЛА -
ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

Рассмотрено
на методическом совете КГОБУ
«Камчатская школа-интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

Протокол № 1 от 30.08 2024 г.
Председатель *Н.А. Захарченко*
Н.А. Захарченко

«Согласовано»
Заместитель директора по
УР КГОБУ
«Камчатская школа-
интернат
для обучающихся с
ограниченными
возможностями здоровья»

Г.А. Танина Танина Г.А.
«09» 09 2024 г.

«Утверждаю»
Директор КГОБУ
«Камчатская школа-интернат
для обучающихся с
ограниченными
возможностями здоровья»



**Рабочая программа по физической культуре
для обучающихся с нарушением зрения для 2, 5 класса**

Составитель:
учитель физической культуры
Кутрухина Вероника Юрьевна

г. Петропавловск – Камчатский
2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГ ОБУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» I дополнительный-IV классы.

Физическое воспитание в школах для обучающихся с нарушением зрения, как и в массовых школах, является составной частью воспитания и важным средством всестороннего развития и подготовки обучающихся к жизни и общественно полезному труду.

Цель: повышение двигательной активности и мобильности, достижение независимости обучающихся с депривацией зрения.

Задачи:

- Развитие физических качеств, таких как координация и гибкость;
- Правильное выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- Овладение подвижными играми с правилами;
- Становление ценностей здорового образа жизни;
- Предоставление слабовидящим обучающимся возможности накопления опыта самостоятельности и активности в реализации освоенных двигательных умений и навыков в урочной и внеурочной деятельности.

Организация работы по предмету.

Систематический курс физической культуры во 2, в 5 классе рассчитан на 102 ч, по 3 часа в неделю. Продолжительность урока 40 минут.

Специальные методы и приёмы работы.

На уроках физической культуры ведётся работа над коррекцией зрения обучающихся, которая заключается в систематическом контроле над реализацией каждым учеником его максимальных зрительных возможностей и исправлении допускаемых ошибок с помощью уже известных ребенку навыков самоконтроля.

Для обеспечения реализации особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся программа имеет следующие особенности, заключающиеся в применении методов обучения двигательным действиям, используемым в процессе обучения двигательным действиям:

- словесные методы обучения, сочетающиеся с методом демонстрации двигательного действия;
- звуковой метод (этот метод широко применяется, поскольку слабовидящих учащихся очень важно научить пользоваться слуховым анализатором);
- метод наглядности с учетом тифлопедагогических рекомендаций к наглядности;
- метод демонстрации двигательного действия (в том числе способом сопряженных действий учителя и ученика);
- метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд);
- метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от комплекса неполноценности, от чувства страха перед большим пространством, неуверенности в своих силах, по

возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

В выборе и применении методов и приемов предпочтение отдается тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной моторики детей с различными нарушениями зрения.

Формы контроля в процессе обучения: *Предварительный контроль* - определение исходного состояния обучающегося. *Текущий контроль* проводится на каждом уроке. *Оперативный, или периодический, контроль* - это разновидность контрольной деятельности учителя, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах управленческих микроциклов, т. е. учебного года. *Итоговый контроль* проводится в конце определенного этапа, периода (четверть) учебного процесса. *Профилактический контроль* позволяет предупредить возникновение некоторых ошибок во время выполнения заданий. *Коррекционный контроль* осуществляется в процессе выполнения задания и служит самостоятельному оперативному корректированию учебных, соревновательных и других действий. *Констатирующий контроль* отличается тем, что ограничен лишь выявлением и оценкой отдельных фактов, собственно учебной, спортивно-тренировочной и соревновательной деятельности, ее обстановки и условий.

Структурное содержание предмета.

В программе по физической культуре 2, 5 класса структурно выделяются четыре раздела:

1. Легкая атлетика.
2. Гимнастика.
3. Подвижные, спортивные игры.
4. Лыжная подготовка.

Названные разделы включают учебные темы, а также перечень умений, которыми должны овладеть обучающиеся к концу каждого года обучения. Работа над усвоением физических умений реализуется в процессе формирования собственно физических умений и навыков. Большое значение приобретает не столько теоретическое знание выполнения физического упражнения или действия, сколько умение правильно применить изученный физический материал в практике, во избежание травматизма во время выполнения.

Легкая атлетика.

Рассмотрим группы видов легкой атлетики:

1. Ходьба - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости.
2. Бег: гладкий бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.
3. Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.
4. Легкоатлетические метания.

Гимнастика.

Все гимнастические упражнения условно можно разделить на 8 групп.

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
3. Акробатические упражнения.
4. Прикладные упражнения.
5. Прыжки простые (неопорные) и опорные.
6. Вольные упражнения.
7. Упражнения на гимнастических снарядах.
8. Упражнения художественной гимнастики.

Подвижные, спортивные игры

Отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры - баскетбол, волейбол, футбол и др. Подвижные игры - игры с начальной школе используются преимущественно элементарные подвижные игры. Их различают по двигательному содержанию, иначе говоря, доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, с прыжками и т.д.).

По образному содержанию подвижные игры делятся на сюжетные и бессюжетные. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробышки и кот») и условный («Ловишки», «Пятнашки», «Перебежки»).

Лыжная подготовка

Практическое ознакомление детей с лыжным инвентарем и обращением с ним, формой одежды. Строевые упражнения с лыжами и повороты на месте. Передвижения на лыжах до 1 км. Способы торможений и поворотов в движении.

Содержание программного материала.

Основными разделами программы для 2, 4 класса являются:

№ п/п	Темы:	Кол-во часов	
		2 класс	5 класс
1.	<p>Легкая атлетика. Ходьба. Спортивная ходьба. Бег. Гладкий бег. Бег с препятствиями. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Легкоатлетические прыжки. Прыжки через вертикальное препятствие. Прыжки на дальность с места. Прыжки на дальность с 3-5 шагов. Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с места. Легкоатлетическое метание. Метание с места теннисного мяча. Метание с прямого разбега теннисного мяча. Метание набивного мяча на дальность из положения сидя.</p> <p>Цель: формировать умения и навыки безошибочного, осознанного выполнения. Обогащать физическое развитие</p>	26	30

	<p>обучающихся.</p> <p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания; - правильное положение рук, ног и др. частей тела при выполнении упражнения; - место нахождения при выполнении упражнения другими обучающимися; - профилактику травматизма при выполнении упражнения; - гигиенические требования к уроку. <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - само анализировать своё выполнение - исправлять свои ошибки при выполнении; - замечать ошибки при выполнении упражнения другими обучающимися; - переодеваться и готовиться к уроку; - подавать команды голосом и жестами. - выполнять ОРУ самостоятельно из 8 упражнения. 		
2.	<p>Гимнастика.</p> <p>Перекаты вперёд и назад. Кувырок вперёд через плечо. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа с помощью. Упражнения в равновесии. Лазания и перелезания. Лазание по канату. Висы и упоры. Опорный прыжок. Сдача гимнастических тестов (подтягивание, гибкость, лазание, поднятие туловища). Понятие о физической культуре.</p> <p>Цель: развивать умение распознавать кувырок, «мост», перекат и умение выполнять упражнения, формировать навыки правильного выполнения.</p> <p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - названия упражнения относящихся к разделу гимнастики. <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять кувырок, «мост», стойку на лопатках, висы. 	26	24
3.	<p>Подвижные, спортивные игры.</p> <p>Правила ТБ. История футбола.</p> <p>Основные правила игры в футбол. Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам мини-футбола. Правила ТБ. История баскетбола.</p> <p>Основные правила игры в баскетбол. Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по</p>	34	28

	<p>упрощённым правилам мини-баскетбола. Правила ТБ. История пионербола. Основные правила игры в пионербол. Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3м от сетки.</p> <p>Комбинации: приём, передача, удар.</p> <p>Цель: формировать интерес к игре и организовывать играющих.</p> <p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила игр. <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять ведущего; - проводить простую игру; - организовывать себя и других играющих, объяснить правила игры; - подводить итог игры. 		
4.	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Т.Б. знакомство с лыжным инвентарем, формой одежды. Построение и переноска лыж. Снятие и надевание лыж. Строевые упражнения с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке. Подъёмы ступающим шагом «ёлочкой, лесенкой, полуёлочкой».</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Цель: развивать умение обращаться с лыжным инвентарем.</p> <p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - названия лыжного инвентаря. <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - надевать и снимать лыжи; - переносить правильно лыжи; - выполнять строевые упражнения с лыжным инвентарем; - выполнять скользящий шаг. Торможение «плугом, полуплугом», палкой, падением. Повторное прохождение отрезков. 	16	20

Требования к уровню подготовки обучающихся к концу 2, 5 класса:

Предметные результаты изучения курса «Физическая культура» изложены в содержании программного материала.

Метапредметные результаты изучения курса «Физическая культура»
- сформированность перечисленных ниже универсальных учебных действий (далее – БУД).

Личностные БУД:

2 класс

-внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

-широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая учебно-познавательные и внешние мотивы;

5 класс

-учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.

-ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей;

-основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как члена семьи;

-развитие этических чувств — стыда, вины, как регуляторов морального поведения;

-установка на здоровый образ жизни.

Регулятивные БУД:

2 класс

- понимать учебную задачу, предъявляемую для индивидуальной деятельности;

- определять последовательность действий при выполнении учебной задачи;

- правильно пользоваться спортивным инвентарем;

5 класс

-помогать учителю в проведении учебных занятий: готовить спортивное оборудование, раздавать инвентарь;

- уметь работать самостоятельно, в паре с товарищем.

Познавательные БУД:

2 класс

- ориентироваться на разнообразие способов выполнения физических упражнений;
- под руководством учителя работать над правильным выполнением физических упражнений;

5 класс

- отвечать на вопросы по содержанию выполненных упражнений в конце урока;
- выполнять физические упражнения индивидуально и в группе; сопряженно с учителем, самостоятельно;
- различать бег, ходьбу, прыжки.

Коммуникативные БУД:

2 класс

- личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта физкультурной деятельности;
- понимание значения занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья;
- понимание значения соблюдения режима дня для развития самостоятельности и социально-бытовой независимости;
- умение принимать и сохранять учебную задачу в процессе выполнения физических упражнений;
- овладение первоначальным опытом выполнения основных видов движений;

5 класс

- накопление, расширение опыта выполнения доступных физических упражнений;

- овладение умением придерживаться заданной последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- умение предвидеть ближайший результат выполнения физических упражнений;
- умение адекватно принимать и запрашивать необходимую практическую помощь при выполнении физических упражнений;
- адекватное понимание своих достижений, умение оценивать правильность выполнения физических упражнений.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

I. Библиографический список учителя.

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГ ОБУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» I дополнительный-IV классы.

2.

II. Учебно-дидактический материал.

- Картотека игр.
- Спортивный инвентарь и оборудование.
- ЭОРы.