

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ  
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
СОСНОВСКОГО ОСНОВНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ШКОЛА, ФИЛИАЛ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«НОВОТЯНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОИНИ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Е.М. ВАЖИТОНА»  
(Сосновский ООП, филиал МАOU «Новотяновская СОШ»)

РАССМОТРЕНО

На заседании ЦМО учителей  
физической культуры  
Руч. ЦМО *И.А. Пискина*  
И.А. Пискина  
Протокол № 1 от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР *Е.В. Дрифтман*  
Протокол МС от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

*И.А. Пискина*

И.А. Пискина

30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предметного курса «Спорт и здоровый образ жизни»

для обучающихся 5 класса, обучающихся по адаптированной  
основной общеобразовательной программе основного общего  
образования для детей с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями). Вариант 1

Составитель:  
И.А. Пискина

г. Сосновка, 2024 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предметному курсу «Спорт и здоровый образ жизни» 5 класс составлена на основе:

1.Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

2.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273 -ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

3.Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.

4.СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

5.Основной общеобразовательной программой основного общего образования Сосновской ООШ, филиала МАОУ «Новозаимской СОШ», утверждённой директором филиала.

6.Учебного плана Сосновской ООШ, филиала МАОУ «Новозаимской СОШ», на 2024-2025 учебный год.

7.Рабочей программы воспитания Сосновской ООШ, филиала МАОУ «Новозаимской СОШ», на 2024-2025 учебный год.

8.Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основная школа 5 - 9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2014г.

Предметный курс «Спорт и здоровый образ жизни» адресован обучающимся

с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по предметному курсу «Спорт и здоровый образ жизни» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю)

**Цель** предметного курса – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Занятия предметного курса направлены на решение следующих задач:**

- создание оптимальной социально-педагогической воспитывающей среды, направленной на творческое саморазвитие и самореализацию личности;
- воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека;
- формирование общей культуры учащихся;
- обеспечение социальной защиты, поддержки, реабилитации и адаптации детей к жизни в обществе;
- формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- формирование и развитие универсальных учебных действий;
- воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде; к прекрасному.
- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

**Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; 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 разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- владение начальными сведениями о сущности и особенностях

объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

- формирование навыков спортивных игр: мини-футбол, волейбол, баскетбол;

- дальнейшее определение в выборе спортивной игры для развития и совершенствования.

- 

### **Формы организации предметного курса «Спорт и здоровый образ жизни»**

Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание,

указание, беседа и разбор;

1. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;

2. Практический метод;

3. Игровой метод;

4. Соревновательный метод.

### **Виды деятельности, применяемые в реализации программы:**

1. Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста, футболиста, баскетболиста: техникой, тактикой или физической.

2. Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных

сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия, построены на учебной двухсторонней игре

## **Содержание программы**

### **Общая физическая подготовка**

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

## **Баскетбол**

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить связки и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Снайпер» с малыми и большим

мячами.

## **Волейбол**

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

## **Футбол**

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

## **Формы проведения занятий и виды деятельности**

## Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

## Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

## Целостно-игровые занятия



Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

### Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

#### Учебный план (34 часа)

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория и техника безопасности	На каждом занятии
2	Баскетбол	11
3	Волейбол	12
4	ОФП	На каждом занятии
5	Футбол	11
	<b>И Т О Г О</b>	<b>34</b>

#### Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. <b>Баскетбол.</b> Обучение ведения и передачи мяча.	1
2.	Обучение Ведения и ловли мяча с изменением направления. (история о видах спорта, правила игр).	1
3.	Обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1
4.	Обучение штрафному броску. Обучение броску одной рукой от плеча со среднего расстояния.	1
5.	Обучение броска в корзину одной рукой после ведения и передач в парах.	1
6.	Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств.	1
7.	Обучение Передачи мяча и ловля двумя руками от груди, в движении и со сменой направления.	1
8.	Личная персональная защита. Учебная игра.	1
9.	Обучение техники вырывания и выбивания мяча.	1
10.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
11.	Лично-командные соревнования по штрафным броскам.	1
12.	<b>Волейбол.</b> (немного истории о видах спорта, правила игр). Обучение технике подач и передач мяча.	1
13.	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.	1

14.	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	1
15.	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером».	1
16.	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.	1
17.	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.	1
18.	Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.	1
19.	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.	1
20.	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.	1
21.	Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача.	1
22.	Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача.	1
23.	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	1
24.	<b>Футбол.</b> (история, правила игры). Ведение и прием мяча.	1
25.	Стойки и перемещения	1
26.	Прием и обработка мяча одним касанием.	1
27.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1
28.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	1
29.	Прием и остановка мяча.	1
30.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1
31.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1
32.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, между стойками, с обводкой стоек.	1
33.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
34.	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру.	1
	<b>И Т О Г О</b>	<b>34</b>