

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №3 с углубленным изучением математики»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
протокол от 29.08.2022 г. №1

Руководитель МС Н.С.Шумкина

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 29.08.2022 г. № 107

Директор

М.С.Нерובה



**АДАптированная
основная общеобразовательная программа
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 1**

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
(5-9 классы)

Разработчик:
Козырева Е.В., учитель начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью; авторской программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы под редакцией В. В. Воронковой. М.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии 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.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
- Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
- Активно включаться в общепользую социальную деятельность;
- Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Класс	Количество часов в неделю	Итого в год
5 класс	0,5 часа	17 часов
6 класс	0,5 часа	17 часов
7 класс	1 час	34 часа
8 класс	1 час	34 часа
9 класс	1 час	34 часа
	Всего	136 часов

Содержание программы

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляются упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Тематическое(поурочное) планирование

	5 класс
№п/п	Разделы и темы
1	ТБ на уроках физкультуры
	Лёгкая атлетика 5 часов
2	Спринтерский бег
3	Спринтерский бег
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги»
5	Метание малого мяча на дальность
6	Опорный прыжок. Прыжок упор присев
	Гимнастика 6 часов
7	Акробатическая подготовка. Кувырок вперед и назад
8	Силовая подготовка. Подтягивание.
9	Комплекс ОРУ с предметами оздоровительного направления.
10	Развитие гибкости.
11	Развитие ловкости.
12	Развитие гибкости и ловкости
	Баскетбол 4 часа
13	Техника передвижения. Передача и ловля мяча
14	Ведение мяча на месте и в движении
15	Ведение мяча с изменением направления
16	Закрепление техники ведения мяча, передача.
	Подвижные игры 1 час
17	Учебная игра. Правила игры
	Итого 17 часов

6 класс	
№ п/п	Разделы и темы
1	Техника безопасности на уроках физкультуры и спортивных играх
	Лёгкая атлетика 8 часов
2	Ходьба с изменением направления движения по сигналу учителя
3	Ходьба с крестным шагом
4	Ходьба с движением рук на координацию
5	Стойки «вольно», «смирно», «ноги в шаге». Стойка «ноги шире плеч» и «ноги на ширине ступни».
6	Движения руками в разных направлениях, например, правая - вперед, левая - в сторону, правая - вверх, левая - вперед и . т. д. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».
7	Ходьба по ленте с перешагиванием через предметы, с предметом (мяч). Стойка на одной ноге, другая - в сторону, вперед, назад (3- 4 сек _ .
8	Сбивание большим и малым мячом предметов (кегли). Метание в цель
9	Круговые движения прямыми руками вперед и назад в боковой плоскости, налево и направо в лицевой плоскости. Выполнение упражнений для кистей и пальцев рук по словесному заданию учителя.
	Гимнастика 8 часов
10	Ходьба с перешагиванием через препятствия (веревки, палки, мячей). Ходьба с изменением длины шагов.
11	Хлопки или постукивания в медленном, среднем и быстром темпе. Выполнение по памяти комбинаций движений из 3-4 элементов.
12	Перерезание через препятствия
13	Повороты туловища в сочетании с наклонами. Приседание на всей ступне и на носках.
14	Ходьба с подниманием прямых ног вперед
15	Хлопки в ладони под коленом поднятой вперед прямой ноги.
16	Ходьба с высоким подниманием колен вверх. Ходьба с подниманием прямых ног вперед.
17	Хлопки в ладони под коленом поднятой вперед прямой ноги. «Попрыгунчик» (Прыжки на двух ногах).
	Итого 17 часов

	7 класс
№ п/п	Разделы и темы
1	Техника безопасности на уроках физкультуры и спортивных играх
	Лёгкая атлетика 9 часов
2	Дыхательные упражнения и релаксация
3	Упражнения на мышцы брюшного пресса
4	Упражнения на мышцы брюшного пресса
5	Упражнения на гибкость (растяжение мышц)
6	Упражнения на гибкость (растяжение мышц)
7	Ходьба с движением рук на координацию
8	Ходьба с изменением длины шагов
9	Стойки «вольно», «смирно», «ноги в шаге». Стойка «ноги шире плеч» и «ноги на ширине ступни».
10	Движения руками в разных направлениях, например, правая - вперед, левая - в сторону, правая - вверх, левая - вперед и .т. д. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».
	Гимнастика 20 часов
11	Ходьба по ленте с перешагиванием через предметы, с предметом (мяч). Стойка на одной ноге, другая - в сторону, вперед, назад (3- 4 сек.
12	Ходьба по ленте с перешагиванием через предметы, с предметом (мяч). Стойка на одной ноге, другая - в сторону, вперед, назад (3- 4 сек.
13	Круговые движения прямыми руками вперед и назад в боковой плоскости, налево и направо в лицевой плоскости. Выполнение упражнений для кистей и пальцев рук по словесному заданию учителя.
14	Сбивание большим и малым мячом предметов (кегли). Метание в цель
15	Сбивание большим и малым мячом предметов (кегли). Метание в цель
16	Ходьба с перешагиванием через препятствия (веревки, палки, мячей). Ходьба с изменением длины шагов.
17	Хлопки или постукивания в медленном, среднем и быстром темпе. Выполнение по памяти комбинаций движений из 3-4 элементов.
18	Перелезание через препятствия.
19	Перелезание через препятствия.
20	Повороты туловища в сочетании с наклонами. Приседание на всей ступне и на носках.
21	Повороты туловища в сочетании с наклонами. Приседание на всей ступне и на носках.
22	Ходьба с подниманием прямых ног вперед
23	Ходьба с подниманием прямых ног вперед
24	Хлопки в ладони под коленом поднятой вперед прямой ноги.
25	Хлопки в ладони под коленом поднятой вперед прямой ноги.
26	Ходьба с высоким подниманием колен вверх. Ходьба с подниманием прямых ног вперед.
27	Ходьба с высоким подниманием колен вверх. Ходьба с подниманием прямых ног вперед.
28	Хлопки в ладони под коленом поднятой вперед прямой ноги. «Попрыгунчик» (Прыжки на двух ногах).
29	Хлопки в ладони под коленом поднятой вперед прямой ноги. «Попрыгунчик» (Прыжки на двух ногах).
30	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.
31	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.
	Баскетбол. Волейбол 3 часа
32	Выполнение подачи и передачи мяча
33	Выполнение подачи и передачи мяча
34	Отбивание мяча руками, коленями, стопами

8 класс	
№ п/п	Разделы и темы
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. ОРУ
	Гимнастика 2 часа
2	Ходьба в быстром темпе
3	Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.
	Лёгкая атлетика 3 часа
4	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность
5	Метание малого мяча на дальность
6	Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра «Два сигнала»
	Баскетбол 3 часа
7	ТБ на уроках баскетбола
8	Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. ОРУ
9	Штрафной бросок
	Гимнастика 6 часов
10	ТБ на уроках гимнастики. Значение утренней гимнастики.
11	Совершенствование техники ритма и темпа
12	Разучивание техники строевых упражнений ОРУ
13	Разучивание техники ритма и темпа в танцевальных упражнениях.
14	Разучивание техники лазания по наклонной гимнастической скамейке
15	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами
	Волейбол 7 часов
16	Подвижные игры с мячом
17	Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку
18	Подвижные игры и игровые упражнения с мячом
19	Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу.
20	Упражнения с малыми мячами
21	Приём и передача мяча сверху и снизу
22	Приём и передача мяча сверху и снизу
	Лёгкая атлетика 10 часов
23	Ходьба с различным положением рук на пояс, перед грудью, за голову.
24	Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Упражнения с набивными мячами
25	Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.
26	Медленный бег с равномерной скоростью. Дыхательная гимнастика.
27	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.
28	Упражнения на расслабление мышц.
29	Упражнения на формирование правильной осанки.
30	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
31	Упражнения для укрепления мышц туловища
32	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упор присев, переход в упор лежа. Седы с различным положением рук и ног
	Подвижные игры 2 часа
33	Коррекционные игры «Найди предмет», «Музыкальные змейки».
34	Коррекционные игры «Найди предмет», «Музыкальные змейки».
	Итого 34 часа

	9 класс
№п/п	Разделы и темы
	Лёгкая атлетика 7 часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики.
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно .
3	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин
4	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.
5	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)
6	Развитие силовых качеств. Подтягивание.
7	Подъем туловища из положения лежа руки за головой
	Гимнастика и акробатика 4 часа
8	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.
9	Закрепление всех видов перестроений
10	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.
11	Лазание и перелезание
	Спортивные игры. Волейбол 4 часа
12	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.
13	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.
14	Нижняя прямая подача.
15	Нижняя прямая подача.
	Спортивные игры. Баскетбол. 6 часов
16	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.
17	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.
18	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.
19	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.
20	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.
21	Штрафной бросок
	Лёгкая атлетика 5 часов
22	Подтягивание
23	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек
24	Метание мяча в вертикальную цель
25	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий
26	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий
	Подвижные игры
27	Правила безопасной игры в хоккей на полу.
28	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.
29	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед
30	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.
31	Способы владения клюшкой, ведение шайбы.
32	Способы владения клюшкой, ведение шайбы.
33	Способы владения клюшкой, ведение шайбы.
34	Коррекционные игры «Найди предмет», «Музыкальные змейки».
	Итого 34 часа

Критерии оценивания по предмету

Оценка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя;

Оценка «4» ставится, если учащийся усваивает учебный материал частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности, темп деятельности средний, но к концу урока снижается;

Оценка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне;

Оценка «2» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребенка.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183945

Владелец Нерובה Мария Сергеевна

Действителен с 17.08.2022 по 17.08.2023