

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ» С.ШИГОНЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ШИГОНСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена

на МО учителей физической культуры, ОБЖ,
технологии, черчения, ИЗО, музыки.
Протокол № 5 от 09.06.21 г.

Руководитель МО _____ Н.Ю. Пищугина

Проверена

зам. директора по УВР
_____/Л.В. Терехова/

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с. Шигоны
_____/А.М. Малых/

Приказ № 1162 от 09.06. 2021 г.

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре 5-9 класс
для обучающихся с умственной отсталостью (вар.1)**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599), АООП образования с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и учебного плана ГБОУ СОШ с. Шигоны, на основе сборника программ специальных (коррекционных) образовательных организаций VIII вида, 5-9 классы, под ред Воронковой ВВ (физическая культура: автор Мозговой ВМ), М, Владос.

Данная рабочая программа реализуется на основе следующих УМК:

- 5 класс-
- 6 класс-
- 7 класс-
- 8 класс-
- 9 класс-

Количество часов на изучение дисциплины – 510 часов.

Количество часов:

- 5 класс - 102 часа в год, в неделю - 3 часа
- 6 класс – 102 часа в год, в неделю – 3 часа
- 7 класс – 102 часа в год, в неделю - 3 часа
- 8 класс – 102 часа в год, в неделю - 3 часа
- 9 класс – 102 часа в год, в неделю - 3 часа

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

5 класс 6 класс 7 класс 8 класс 9 класс

Личностные результаты обучения

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

5-9 классы

Предметные результаты :

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета, курса

5 класс

Теоретические сведения.

- Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
- как правильно выполнять строевые упражнения,
- как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка
- фазы прыжка в длину с разбега
- фазы прыжка в высоту.
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.
- правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.
- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!» «Направо!»
- как бежать по прямой и по повороту

Практический материал.

- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м.; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м.
- прыгать в высоту способом «перешагивание» с 6-12 шагов разбега
- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

- выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения 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 препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.
- координировать движение рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м; бежать в быстром темпе до 100 м.

6 класс

Теоретические сведения.

- Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
- Основные части тела.
- Как укреплять мышцы и кости.
- Как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка.
- Фазы прыжка в высоту «перешагиванием»;
- Правила передачи эстафетной палочки

Практический материал.

- Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений,
- Выполнять опорный прыжок через козла; сохранять равновесие на бревне, преодолевать несколько препятствий: лазать по канату способом в три приема.
- Ходить спортивной ходьбой, правильно финишировать в беге 60м;
- Правильно отталкиваться в прыжках в длину и в прыжках в высоту;
- Метать мяч в цель с места из различных и.п. и на дальность.
- Уметь координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе;
- Тормозить «плугом».
- Преодолевать спуск в низкой стойке;
- Преодолевать на лыжах 1,5-2 км.
- Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч в «пионерболе»;
- выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой и попеременно. Бросать в корзину двумя руками с места.

7 класс

Теоретический материал:

- Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, Основы кроссового бега, бег по виражу.
- Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.
- Как правильно выполнять размыкание уступами,
- Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три;
- Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.
- Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- Правила соревнований. права и обязанности игроков; Как предупредить травмы.

Практический материал:

- Пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.
- Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.
- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнаст. бревне в усложнённых условиях; лазать по канату в два и три приёма; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнаст. бревне.

- Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км(мальчики).
- Выполнять переход через планку в прыжках в высоту.
- Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

8 класс

Теоретический материал:

- Что такое двигательный режим;
- Самоконтроль и его основные приемы;
- Как вести себя в процессе игровой деятельности на роке;
- Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
- Знать о фигурной маршировке; фазы опорного прыжка;
- Простейшие правила судейства на бегу прыжком, метанию, правила передачи эстафетной палочки;
- Как измерять пульс, давление;
- Как правильно проложить учебную лыжню
- Правила игры в волейбол
- Как правильно выполнять штрафной бросок

Практический материал:

- выполнять интервал и держать дистанцию;

- выполнять движения и воспроизводить с заданной амплитудой без контроля зрения изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок;
- выполнять простейшие комбинации на бревне;
- проводить анализ выполненного движения.
- бегать с переменной скоростью в течении 6 мин, в различном темпе;
- выполнять прыжки в длину, высоту.
- Метать, толкать набивной мяч.
- выполнять поворот «упором», сочетать попеременный ход с одновременный; пройти в быстром темпе 150-300метров; преодолеть на лыжах 2-2,5км.
- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения.
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге; выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

9 класс

Теоретический материал:

- как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями.
- что значит «тактика игры», роль судьи.
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.
- что такое строй
- как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.
- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.
- как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Практический материал:

- пробежать в медленном темпе до 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100-200 м, а средние дистанции 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согну ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом

перешагивание ;метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой.
- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.
- выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м(девушки),400-500 м(юноши);преодолевать на лыжах до 3 км(девушки), до 4 км(юноши). прыгать в высоту с полного разбега способом »перешагивание» выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№	Наименование темы, разделы	Количество часов
1	Легкая атлетика	29
2	Спортивные игры	25
3	Лыжная подготовка	23
4	Гимнастика	14
5	Коррекционно — развивающие игры	11
ИТОГО		102 ч

6 класс

№	Наименование темы ,разделы	Количество часов
1	Легкая атлетика	30

2	Спортивные игры	22
3	Лыжная подготовка	23
4	Коррекционно — развивающие игры	13
5	Гимнастика	14
ИТОГО		102 ч

7 класс

№	Наименование темы ,разделы	Количество часов
1	Легкая атлетика	31
2	Спортивные игры	24
3	Лыжная подготовка	13
4	Коррекционно — развивающие игры	19
5	Гимнастика	15
ИТОГО		102 ч

8 класс

№	Наименование темы ,разделы	Количество часов
1	Коррекционно — развивающие игры	10
2	Легкая атлетика	28
3	Лыжная подготовка	13
4	Спортивные игры	28
5	Гимнастика	23
ИТОГО		102 ч

9 класс

№	Наименование темы ,разделы	Количество часов
1	Коррекционно — развивающие игры	10
2	Легкая атлетика	31
3	Лыжная подготовка	19
4	Спортивные игры	26

5	Гимнастика	16
ИТОГО		102 ч