

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов пгт Нагорск»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КОГ ОБУ СШ с УИОП пгт Нагорск
_____(В.И. Леушина)
Приказ № 180 от 1 сентября 2023г.

**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

5 - 9 класс

на 2023-2024 учебный год

Нагорск, 2023

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для обучающихся 5-9-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы 1-4 классов.

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.

Место предмета в учебном плане

Учебный план отводит на изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классах по 3 часа в неделю, 102 часа в год.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП (вариант 1) включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами по природоведению: минимальный и достаточный.

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;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

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 подсчёта 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

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. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

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 прыгивания 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.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

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.

Футбол

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

5 – 6 -7 классы

Раздел	Виды учебной деятельности	Количество часов
Легкая атлетика	Ходьба; бег; прыжки; метание.	23
Основы знаний	Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	2
Лыжная подготовка	Теоретические сведения. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты	12
Гимнастика	Строевые упражнения; упражнения без предметов и с предметами	22
Подвижные и спортивные игры	Правила подвижных спортивных игр. Игры по правилам. Баскетбол, волейбол, футбол.	18√25

В тематическом планировании могут произойти изменения и перестановка тем в разделах: легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные (подвижные) игры, в связи с неблагоприятными погодными условиями и морозными днями.

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Спортивный зал для занятий, школьный стадион, лыжная трасса

Учебно-практическое оборудование:

Стенка гимнастическая;

Скамейки гимнастические;

Скакалки гимнастические;

Обручи гимнастические;

Маты гимнастические;

Коврики гимнастические;

Перекладина навесная;

Мячи набивные;

Мячи малые (теннисные);

Мячи волейбольные;

Мячи баскетбольные;

Мячи футбольные;

Рулетка измерительная;

Щиты с баскетбольными кольцами;

Стойки волейбольные;

Сетка волейбольная;

Футбольные ворота;

Лыжи;

Лыжные ботинки;

Лыжные палки;

Гантели;

Диски здоровья;

Шашки

Гранаты, 500 г

Гранаты, 700 г

Секундомер

Грабли.

Лопата штыковая.

Эстафетные палочки

Кегли

Мешочки

Флажки

Лассо

Велотренажер

5-6 -7 классы (3 часа в неделю, всего 102 часа)

№	Тема урока	Количество часов	
<i>Основы знаний – 2часа</i>			
1	Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1	
2-5кл	Человек занимается физкультурой	1	
2-6кл	Основные части тела	1	
<i>Легкая атлетика-18часов</i>			
1	Ходьба		
2	Ходьба	1	
3	Ходьба	1	
4	Ходьба	1	
5	Бег	1	
6	Бег	1	
7	Бег	1	
8	Бег	1	
9	Бег	1	
10	Бег	1	
11	Метание	1	
12	Метание	1	
13	Метание	1	
14	Метание	1	
15	Прыжки	1	
16	Прыжки	1	
17	Прыжки	1	
18	Прыжки	1	
<i>Гимнастика-22 часа</i>			
19	Строевые упражнения	1	
20	Строевые упражнения	1	
21	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов	1	
22	Упражнения на осанку	1	
23	Дыхательные упражнения	1	
24	Упражнения в расслаблении мышц	1	
25	Основные положения движения головы, конечностей, туловища	1	
26	Основные положения движения головы, конечностей, туловища	1	
27	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	1	
28	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	1	
29	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	1	
30	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на снарядах	1	
31	Упражнения на гимнастической стенке	1	
32	Акробатические упражнения	1	
33	Акробатические упражнения	1	
34	Акробатические упражнения	1	
35	Простые и смешанные висы и упоры	1	
36	Переноска груза и передача предметов;	1	
37	Лазание и перелезание	1	
38	Равновесие	1	
39	Развитие координационных способностей	1	

40	Развитие координационных способностей	1	
<i>Лыжная подготовка – 12 часов</i>			
41	Совершенствование двухшажного хода	1	
42	Одновременный одношажный ход	1	
43	Одновременный одношажный ход	1	
44	Совершенствование торможения «плугом»	1	
45	Совершенствование торможения «плугом»	1	
46	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой»	1	
47	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой»	1	
48	Передвижение на лыжах	1	
49	Передвижение на лыжах	1	
50	Передвижение на лыжах	1	
51	Передвижение на лыжах	1	
52	Передвижение на лыжах	1	
<i>Спортивные игры – 25 часов</i>			
<i>Пионербол 10</i>			
53	Правила и обязанности игроков; техника игры в пионербол. Предупреждение травматизма	1	
54	Верхняя передача двумя руками мяча на месте и после перемещения вперед	1	
55	Верхняя передача двумя руками мяча на месте и после перемещения вперед	1	
56	Верхняя передача двумя руками мяча на месте и после перемещения в стороны	1	
57	Верхняя передача двумя руками мяча на месте и после перемещения в стороны	1	
58	Верхняя передача двумя руками мяча на месте и после перемещения в стороны	1	
59	Подача мяча и прием	1	
60	Подача мяча и прием	1	
61	Учебная игра в пионербол	1	
62	Учебная игра в пионербол	1	
<i>Баскетбол-5 часов</i>			
63	Основные правила в баскетбол	1	
64	Ведение мяча с изменением направления	1	
65	Остановка прыжком шагом после ведения мяча	1	
66	Повороты на месте вперед, назад	1	
67	Передача мяча на месте, в движении	1	
<i>Футбол (мини-футбол)-5 часов</i>			
68	Правила игры в футбол, мини- футбол	1	
69	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	
70	Ведение по прямой с изменением направления и скорости	1	
71	Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов	1	
72	Игра по упрощенным правилам	1	
<i>Русская лапта -5 часов</i>			
73	Овладение техникой перебежек, остановок, поворотов, стоек	1	
74	Освоение ударов по мячу и ловля мяча	1	
75	Овладение техникой ударов по мячу	1	
	Освоение бросков и ловля мяча	1	

76	Учебная игра	1	
<i>Подвижные игры -18часов</i>			
77	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
78	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
79	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
80	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
81	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
82	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
83	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
84	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
85	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
86	Коррекционные игры	1	
87	Коррекционные игры	1	
89	Коррекционные игры	1	
90	Коррекционные игры	1	
91	Коррекционные игры	1	
92	Коррекционные игры	1	
93	Коррекционные игры	1	
94	Коррекционные игры	1	
95	Коррекционные игры	1	
<i>Легкая атлетика-5ч</i>			
96	Ходьба. Бег	1	
97	Бег. Прыжки	1	
98	Прыжки. Метание	1	
99	Бег.Метание	1	
100	Прыжки.Бег	1	