

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГВАРДЕЙСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
Е – mail: gvardeiskschool@mail.ru
<https://mboush2.gosuslugi.ru>

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 31.05.2023 г. № 8

Утверждаю
Директор школы _____ Гартунг Е.С.
Приказ от 01.06.2023 г. № 148-ОД

Рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью (НИ)

Наименование учебного предмета **физическая культура**

Класс **6**

Срок реализации программы, учебный год **2023 - 2024**

Рабочую программу составил(а) **Исаченко М.С.**

г. Гвардейск

2023 год

Критерий	Ответственный	Подпись	Расшифровка подписи
Соответствие структуре, техническим требованиям	Ответственное лицо, назначенное директором		
Соответствие ООП уровня	Руководитель МО		
Полнота содержания	Заместитель директора		

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	стр. 4
2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися	стр. 5
3. Описание места учебного предмета в учебном плане	стр. 6
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса	стр. 6
5. Содержание учебного предмета, коррекционного курса	стр. 7
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	стр. 10
7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности	стр. 12

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (статья 32)
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы, под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2017 г.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы для детей с нарушениями интеллекта. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди подобных обучающихся имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Цель обучения: социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

Образовательные:

1. Формировать знания об основах физкультурной деятельности;
2. Создавать представления об индивидуальных физических возможностях организма;
3. Формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

4. Формировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
5. Формировать умения оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Воспитательные:

1. Воспитывать сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
2. Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
3. Воспитывать нравственные и волевые качества;
4. Прививать интерес и потребности регулярным занятиям ОФП;
5. Воспитывать индивидуальные психические черты и способы коллективного общения;
6. Формировать волевые качества личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Коррекционно-развивающие:

1. Укреплять здоровье, ликвидация или коррекция нарушений, вызванных заболеванием, улучшать физическую подготовленность;
2. Развивать способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов;
3. Корректировать скованности и ограниченности движений;
4. Коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
5. Совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения, обучать игровой и соревновательной деятельности;
6. Совершенствовать функциональные возможности организма;
7. Развивать, закреплять и совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию.
- 8.

2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Таким образом, требования сочетаются с уважением личности ребенка, с учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Уроки направлены на большее проявление самостоятельности учащихся, при постоянном контроле со стороны учителя. Определяя содержание занятий, основываюсь на решении конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.). Подбираю упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

На уроках физической культуры систематически осуществляется воздействие на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость,

гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: легкая атлетика, ОФП, гимнастика (акробатика), коньки, спортивные игры, подвижные игры.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются в графике распределения материала по видам.

В зависимости от климатических условий разрешается изменить выделенный объём времени на прохождение различных разделов программы.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в 6 классе из расчёта 3 ч в неделю всего 102 часов из них 31 часов –модуль.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса

Личностные результаты:

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

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.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- 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.

5. Содержание учебного предмета, коррекционного курса

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.

Настольный теннис

Теоретические сведения.

Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал.

Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	24
2.	Гимнастика	16
3	Спортивная игра «Настольный теннис»	12
4	Спортивная игра «Футбол»	16
5	Спортивная игра «Волейбол»	17
6	Спортивная игра «Баскетбол»	17
Итого: 102 часа, из ни 31 час - модуль		

№ п/п	Название раздела/темы уроков
Легкая атлетика	
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Развитие скоростных качеств.
2	Тестирование бега на 30 м. и челночный бег 3х10м.
3	Входной мониторинг.
4	Тестирование бега на 60м. и 300м.
5	Техника низкого и высокого старта.
6	Спринтерский бег.
7	Эстафетный бег
8	Техника метания мяча на дальность.
9	Тестирование бег 1000м.
10	Техника прыжка в длину с разбега.
11	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.
Спортивные игры. Футбол.	
12	Футбол. Техника ведения мяча ногами.
13	Футбол. Техника передач мяча ногами.
14	Футбол. Удары по воротам
15	Футбол. Спортивная игра футбол.
16	Футбол. Спортивная игра по правилам.
17	Контрольный урок по теме «Футбол».
Гимнастика с элементами акробатики.	
18	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Развитие координационных способностей.
19	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, гимнастический мост, стойка на лопатках.
20	Стойки и перекаты
21	Развитие силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий.
22	Развитие координации. Выполнение акробатической комбинации.
23	Развитие силовых качеств.
24	Опорный прыжок. Упражнения для освоения техники приземления.
25	Опорный прыжок.

26	Упражнения на бревне.
27	Тест: Опорный прыжок. Комбинация на бревне.
28	Тест: Акробатическая комбинация.
29	Тестирование подтягивание и подъёма туловища из положения лёжа.
30	Модуль 1. Упражнения с мячами.
31	Модуль 2. Упражнения с обручем.
32	Модуль 3. Упражнения на бревне.
33	Модуль 4. Упражнения со скакалкой.
Спортивные игры. Баскетбол.	
34	Баскетбол. Инструктаж ТБ на уроках по баскетболу. Стойки и ведения.
35	Баскетбол. Броски мяча в корзину.
36	Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.
37	Баскетбол. Передача мяча в движении.
38	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча.
39	Баскетбол. Броски мяча в корзину после ведения и двух шагов.
40	Баскетбол. Броски в корзину с разного расстояния
41	Баскетбол. Тест: Броски в корзину.
42	Контрольная за I полугодие.
43	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.
44	Модуль 5. Баскетбол. Тактические действия.
45	Модуль 6. Баскетбол. Фол.
46	Модуль 7. Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание.
47	Модуль 8. Баскетбол. Игра по правилам.
48	Модуль 9. Игра по правилам, судейство.
49	Модуль 10. Игра по правилам. Ведение счёта.
50	Контрольный урок по теме «Баскетбол».
Спортивные игры. Волейбол.	
51	Волейбол. Инструктаж ТБ на уроках с мячом. Стойки и перемещения.
52	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.
53	Волейбол. Приём мяча снизу.
54	Волейбол. Приём мяча снизу, нижние подачи.
55	Волейбол. Нижняя прямая и боковая подачи.
56	Волейбол. Передачи и приёмы мяча после передвижения.
57	Волейбол. Верхняя прямая подача.
58	Волейбол. Верхняя прямая подача.
59	Волейбол. Приём верхней прямой подачи
60	Модуль 11. Волейбол. Тактические действия.
61	Модуль 12. Волейбол. Тактические действия в игре.
62	Модуль 13. Волейбол. Игра по правилам. Подача.
63	Модуль 14. Волейбол. Игра по правилам.
64	Модуль 15. Волейбол. Контрольная игра
65	Модуль 16. Волейбол. Ведение счёта
66	Модуль 17. Волейбол. Судейство
67	Волейбол. Контрольный урок «Волейбол».
Спортивные игры. Настольный теннис.	
68	Инструктаж ТБ. Настольный теннис.
69	Настольный теннис. Хватка ракетки.
70	Настольный теннис. Набивание мяча на ракетке.
71	Настольный теннис. Игровая стойка у стола.
72	Настольный теннис. Перемещение у стола.

73	Модуль 18. Настольный теннис. Подача открытая
74	Модуль19. Настольный теннис. Подача закрытая
75	Модуль 20. Настольный теннис. Прием.
76	Модуль 21. Настольный теннис. Передача.
77	Модуль 22. Настольный теннис. Игра по правилам.
78	Модуль 23. Настольный теннис. Судейство.
79	Модуль 24. Настольный теннис. Ведение счёта.
Спортивные игры. Футбол.	
80	Инструктаж ТБ. Футбол. Основные приемы и правила игры, освоение техники передвижения.
81	Футбол. Освоение техники удара по мячу.
82	Футбол. Ведение и передачи мяча.
83	Футбол. Ведение мяча с изменением направления.
84	Модуль 25. Футбол. Игра.
85	Модуль 26. Футбол. Игра по правилам, судейство.
86	Модуль 27. Ведение счёта.
Легкая атлетика.	
87	Инструктаж ТБ. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.
88	Тестирование бег 30 м. и челночный бег 3x10м.
89	Модуль 28. Эстафетный бег.
90	Тестирование бега 60м., метание мяча на дальность.
91	Промежуточная аттестация.
92	Тестирование бега 300м.
93	Тестирование бега 1000м.
94	Метание малого мяча.
95	Эстафетный бег (передача палочки).
96	Прыжок в длину с разбега.
97	Модуль 29. Развитие выносливости
98	Тестирование бега 1500м.
99	Эстафеты с элементами спортивных игр.
Спортивные игры. Футбол.	
100	Футбол. Эстафеты.
101	Модуль30. Футбол. Игра по правилам. Судейство.
102	Модуль31. Футбол. Игра по правилам.
Итого: 102 часа, из ни 31 час - модуль	

В основу обучения положена система физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Поэтому в педагогической науке и практике особого внимания заслуживает проблема развития познавательной сферы данной категории учащихся, как стратегии повышения успешности учебной деятельности и формирования универсальных учебных действий в соответствии с ФГОС ОВЗ.

8. Описание материально-технического обеспечения образовательной

деятельности

Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. В.И. Лях. Физическая культура. 1-11 классы. Учебник для общеразвивающих учреждений. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)

Технические средства обучения:

- Стенка гимнастическая.
- Козёл гимнастический.
- Конь гимнастический.
- Перекладина гимнастическая.
- Мост гимн. подкидной.
- Скамейка гимн. жесткая.
- Гантели
- Коврик гимн.
- Маты гимн.
- Мячи набивные.
- Мячи малые.
- Скакалка гимн.
- Палка гимн.
- Обруч гимн.
- Дуги для подлезания
- Тоннели для лазания
- Секундомер
- Свисток
- Сетка волейбольная.
- Фишки.
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные
- Мячи резиновые
- Мячи футбольные
- Мячи волейбольные