**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Староуткинская средняя общеобразовательная школа №13»**

Приложение к адаптированной основной

образовательной программе

общего образования

(для детей с умственной отсталостью),

утвержденной приказом

от 01. 09. 2014 г. № 59-01.10

утверждено приказом от

31.08.2020 г. № 100-01.10

**Рабочая программа**

**общего образования для детей**

**с ОВЗ (умственной отсталостью)**

**по предмету «Физическая культура»**

**5 - 9 класс**

**ФГОС**

**Староуткинск 2020**

**Планируемые результаты**

физкультурно-спортивных мероприятиях. 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;

36

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 помощь 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

**Содержание предмета**

Физическая культура является составной частью образовательного

процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-

развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание

рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с

умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает

одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к

самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает

положительные качества личности, способствует социальной интеграции

школьников в общество.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во

всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической

культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении

индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим,

двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач

физического воспитания:

― коррекция нарушений физического развития;

― формирование двигательных умений и навыков;

― развитие двигательных способностей в процессе обучения;

― укрепление здоровья и закаливание организма, формирование

правильной осанки;

― раскрытие возможных избирательных способностей и интересов

ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной

деятельности;

― формироавние и воспитание гигиенических навыков при

выполнении физических упражнений;

― формирование установки на сохранение и укрепление здоровья,

навыков здорового и безопасного образа жизни;

― пдодержание устойчивой физической работоспособности на

достигнутом уровне;

― формирование познавательных интересов, сообщение доступных

теоретических сведений по физической культуре;

― вопситание устойчивого интереса к занятиям физическими

упражнениями;

― впоистание нравственных, морально-волевых качеств

(настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом

возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

― формирование навыков общения, предметно-практической и

познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о

физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и

конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов

включает некоторые теоретические сведения и материал для практической

подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

― беседы о содержании и значении физических упражнений для

повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

― выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

― вылпноение физических упражнений без зрительного

сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

― самостоятельное выполнение упражнений;

― занятия в тренирующем режиме;

― развити е двигательных качеств на программном материале

гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков

в процессе подвижных игр.

***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для

человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника

безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для

здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические

качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила

закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные

сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на

уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения

о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме,

темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и

физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал.**

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*коррегирующие и общеразвивающие*

*упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;

упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и

живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для

развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки;

укрепления мышц туловища.

*Упражнения с предметами*:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми

мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на

равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития

пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;**

переноска грузов и передача предметов**;** прыжки.

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения**. Элементарные понятия о ходьбе, беге,

прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие

о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во

время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением

тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение

правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и

физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

*Ходьба*. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в

умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по

прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем

своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании

с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук:

на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по

ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие

мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и

быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с

другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег*. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с

сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном

направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на

месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и

захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий

(канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на

скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег

прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.

Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с

захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед,

назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур,

набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на

месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с

места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.

Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага.

Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.

Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с

прямого разбега способом «согнув \_\_\_\_\_\_\_ноги». Прыжки в высоту способом

«перешагивание».

*Метание*. Правильный захват различных предметов для выполнения

метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в

шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей

в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание

большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски

набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного

мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.

Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного

мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча

на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными

способами двумя руками.

***Лыжная подготовка***

*Лыжная подготовка*

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и

передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на

лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный

инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения

на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение

попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков.

Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** | **Итого:** |
| Гимнастика и акробатика | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **60** |
| Лёгкая атлетика | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **120** |
| Спортивные игры | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **80** |
| Лыжная подготовка | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **80** |
| **Итого:** | **68** | **68** | **68** | **68** | **68** | **340** |