

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зарубинская общеобразовательная школа-интернат психолого – педагогической поддержки»

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением учителей
(протокол от « » августа 2023 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ «ЗОШИ»
от « » августа 2023 г. №

**Адаптированная рабочая программа
по предмету: «Физической культура
для обучающегося 6 класса
количество часов -9**

Программу составила Попова Т.С.

Зарубино

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

1. Закона «Об образовании в РФ» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом от 19 декабря 2014 г. N 1599;
3. Учебного плана МБОУ «ЗОШИ» на 2023-2024 учебный год;
4. Адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
5. Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Под ред. Воронковой В.В. - М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2010.

Настоящая программа рассчитана на обучающегося 6 класса, ребенка-инвалида с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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.

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») 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 добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; упражнения для корпуса и ног.

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимает раздел «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки взаимодействия.

Описание места учебного предмета «Физическая культура»

Образовательная область учебного предмета «Физическая культура» – «Физическая культура».

Занятия по данной программе проводятся в форме урока (40 мин.). На учебный предмет отведено в 6 классе 102 часа в год или 3 часа в неделю, из них 9 часов – занятия с учителем, 93 часа – самостоятельное изучение. Возможно увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты освоения предмета

- Целостное восприятие окружающего мира.
- Развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения.
- Рефлексивная самооценка, умение анализировать свои действия и управлять ими.
- Навыки сотрудничества со взрослыми
- Установка на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, к работе на

результат

Предметные результаты освоения предмета

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы;

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);

применение спортивного инвентаря 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; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

пользование спортивным инвентарем;

правильная ориентировка в пространстве;

правильное размещение спортивных снарядов при организации 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:

Упражнения без предметов (корригирующие 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 набивными мячами; со скакалками; упражнения на равновесие; опорный прыжок.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

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

Практический материал:

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

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью.

Прыжки. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Спортивные игры. Баскетбол

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

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

Календарно-тематическое планирование

№	Раздел Тема	Кол-во часов	Дата	Основные виды деятельности обучающихся	Примечание
Легкая атлетика – 5 часов					
БУД:					
<u>Личностные:</u> гордиться собственными успехами;					
<u>Коммуникативные:</u> вступать в диалог и поддерживать его;					
<u>Регулятивные:</u> принимать и сохранять цели и задачи решения учебных и практических задач;					
<u>Познавательные:</u> использовать усвоенные логические операции в практической деятельности					
1	Медленный бег с равномерной скоростью до 5-7 минут. Прыжки в длину с места	1		Выполнение разминочных упражнений. Медленный бег до 5-7 минут. Прыжки с длину с места	
2	Бег с преодолением препятствий 30-40 см высотой	1		Бег на расстояние до 60 м с преодолением пяти препятствий	
3	Ходьба с изменением направления по сигналу учителя	1		Ходьба с изменением направления по команде	
4	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метание мяча на дальность с 4-6 шагов	1		Выполнение правильного разбега. Прыжки в длину с разбега 10 раз. Метание мяча на дальность 6 раз	
5	Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Бег 60м, 2-3 раза	1		Ходьба со сменой скорости 20х20 метров, бег по 60 метров 3 раза	
Гимнастика – 3 часа					
БУД:					
<u>Личностные:</u> гордиться собственными успехами;					
<u>Коммуникативные:</u> вступать и поддерживать коммуникацию в учебной ситуации;					
<u>Регулятивные:</u> адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать с ней свою деятельность;					
<u>Познавательные:</u> использовать в жизни и деятельности полученные знания					
6	Упражнения с удержанием груза на голове: ходьба, приседание	1		Выполнение разминочных упражнений. Ходьба с грузом на голове, приседание, комбинирование ходьбы с приседанием	
7	Приседание с гимнастической палкой: перед собой, над головой	1		Приседание с гимнастической палкой: перед собой, над головой	
8	Различные	1		Прыжки через скакалку на двух	

	прыжки через скакалку на двух ногах			ногах на месте 3х80 раз по кругу 3х40 метров	
Спортивные игры – 1 час					
БУД:					
<u>Личностные:</u> уважительно и бережно относиться к результатам деятельности других;					
<u>Коммуникативные:</u> использовать разные виды связи для решения жизненно важных задач;					
<u>Регулятивные:</u> корректировать свою деятельность в зависимости от внешней оценки;					
<u>Познавательные:</u> использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном материале в соответствии с индивидуальными возможностями					
9	Баскетбол и его правила	1		Запоминание сведений о пионерболе	

Учебно-методическая литература

1. Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Под ред. Воронковой В.В. - М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2010
2. Бабенкова Е.А. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003 г.