**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ОТРАДНЕНСКИЙ РАЙОН**

**СТАНИЦА ОТРАДНАЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9**

**(МАОУ СОШ № 9)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНОрешением педагогического советаот 31 августа 2022 года протокол № 1председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Я.С.Уварова |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(умственная отсталость(интеллектуальные нарушения)**

 по физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее, (6 класс)

Количество часов 17

Учитель Еремина Любовь Александровна

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 г. № 712)

с учетом АООП ООО МАОУ СОШ № 9 (30.08.2021 г.), примерной адаптированной программы по физической культуре

 УМК Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.

**1.Планируемые результаты освоения программы**

Освоение обучающимися рабочей программы предполагает достижение двух видов результатов личностных и предметных.

**Личностные результаты** освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» для учащихся 6 класса включают индивидуально - личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающего­ся, социально значимые ценностные установки.

На уроках физической культуры будут формироваться следующие личностные результаты:

* развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* 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**,**  формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
* развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* формирование готовности к самостоятельной жизни.

Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оцен­ки, используемой в образовательной организации.

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного предмета «Физическая культура», характеризуют опыт по получению нового знания, достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и должны отражать:

**.Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе**

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся.

***Теоретические сведения***

Личная гигиена. Значение физических упражнений в жизни человека. Причины нарушения осанки.

***Подвижные игры*** включены во все разделы программы, так как приобретенный двигательный опыт и хорошая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности, освоения технических элементов в различных видах спорта.

*С элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений:*  «Повторяй за мной».

*На развитие внимания, памяти и точности движений:* «Запрещенное движение», «Найди предмет такого же цвета», «Посадка и сбор овощей».

*С прыжками в высоту, длину:* «Прыжок за прыжком».

Раздел **«Гимнастика» .**

***Теоретические сведения***

 Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Понятие «интервал».

***Практический материал***

 *Строевые упражнения.* Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Смена ног при ходьбе. Ходьба по ориентирам. Ходьба с остановками по сигналу учителя.

*Общеразвивающие упражнения*

*Упражнения для развития мышц рук и ног.* Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

*Упражнения для развития мышц туловища.* Круговые движения туловища (руки на поясе). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища направо, налево. Лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног.

*Упражнения для развития кистей рук и пальцев.* Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь о стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.* Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

*Упражнения на дыхание.* Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

*Упражнения для расслабления мышц.* Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

*Упражнения для формирования правильной осанки.* Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

*Упражнения с предметами*

*Упражнения на гимнастической скамейке.* Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через гимнастическую скамейку, с упором на нее.

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.

*Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

Раздел **«Легкая атлетика»**

***Теоретические сведения***

 Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину, высоту и метании мяча.

***Практический материал***

*Ходьба.* Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

*Бег.* Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе.

*Прыжки.* Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

**Тематическое планирование в 6 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Основные виды учебной****деятельности** |
|
|  |
| 1 | ТБ на уроках физкультуры. Личная гигиена. Значение физических упражнений в жизни человека. Причины нарушения осанки.  | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Подвижная игра «Повторяй за мной». |
| 2 | ТБ на занятиях по гимнастике. Упражнения в равновесии на г/скамейке | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Упражнения в равновесии на г/скамейке: стойка на одной ноге поперек рейки гимнастической скамейки, другую ногу вперед (назад, в сторону); ходьба приставными шагами по скамейке и рейке скамейки; ходьба выпадами и основная стойка — поворот кругом прыжком. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке |
| 3 | Упражнения в равновесии на г/скамейке | 1 | Ходьба, бег. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии на г/скамейке: ходьба переменными шагами и соскок с конца г/скамейки в глубину; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба с предметом на голове; пройти до середины, присесть, коснувшись коленом скамьи, встать и дойти до конца. Игра на внимание. |
| 4 | ОРУ для профилактики нарушения осанки. | 1 | Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. Называть основные признаки правильной осанки. Комплекс упражнений на осанку с мешочками.Подвижная игра. |
| 5 | Упражнения для развития мышц рук и ног. | 1 | Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо. |
| 6 | Строевые упражнения. | 1 | Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Смена ног при ходьбе. Ходьба по ориентирам. Ходьба с остановками по сигналу учителя. |
| 7 | Упражнения для развития кистей рук и пальцев. | 1 | Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь о стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди.  |
| 8 | Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. | 1 | Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.  |
| 9 | Упражнения на дыхание. Упражнения для расслабления мышц. |  | Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений. Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений  |
| 10 | Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений*.* |  | Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место.  |
| 11 | Ходьба | 1 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.. |
| 12 | Бег. | 1 | Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Дыхательные упражнения. |
|  12 | Прыжки. | 1 |  Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. |
|  13 | Бег с преодолением препятствий | 1 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения на автопокрышках. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку (выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек). Перепрыгивания через препятствия с наступанием на них одной ногой. Бег с преодолением естественных препятствий. Дыхательные упражнения. |
|  14 | Остановка двумя шагами | 1 | Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Легкоатлетические прыжки в шаге. Имитация шагов остановки с места. Выполнение остановки двумя шагами по звуковому и зрительному сигналу учителя после передвижения бегом. Подвижная игра. |
| 15 | Повороты на месте. | 1 | Ходьба и бег по заданию учителя. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ техники выполнения поворотов. Подвижная игра. |
| 16 | Повороты на месте | 1 | Ходьба и бег по заданию учителя. Специальные беговые упражнения. развитие силы и координации движений.  |
| 17 | ОРУ для профилактики плоскостопия. Формирование навыка правильной осанки. |  | Ходьба и бег. ОРУ без предмета. Упражнения для профилактики плоскостопия с теннисными мячами. Ходьба и бег. ОРУ у гимнастической стенки. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки у стены. Подвижная игра. |

.

Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.

2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОПротокол заседания методическогообъединения учителейучителей технологии, музыки, ИЗО, физической культуры, ОБЖ МАОУ СОШ № 9от 29.08.2022 г. № 1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Сахнова | СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УМР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Якуина31.08. 2022 года |