

Приложение к
адаптированной
образовательной
программе МБОУ
Разинская СШ

**Рабочая программа (общего
образования 5-9 классов
с лёгкой и средней степенью умственной отсталости)
Учебный предмет: физическая культура**

Составитель:
Лысенков М. Н.
учитель физической
культуры

р. п. им. Степана Разина -2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 специальных (коррекционных) классов, разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений по физической культуре 5-9 классов. В. В. Воронковой Москва Гуманитарный Издательский центр ВЛАДОС, 2017г.

Программа разрабатывается на уровень образования.

Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов коррекционной школы является продолжением программы подготовительных- 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
 - развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны:

- **знать:**
 - о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

- **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

Ожидаемый результат:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол и волейбол;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

V класс

Основы знаний: человек занимается физкультурой, отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.
Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика: Строевые упражнения, упражнения на осанку. Ору с предметом и без предмета.

Акробатика: кувырок вперёд и назад из положения упор присев; стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине.

Лазание: по гимнастической стенке вверх, вниз; лазание по канату.

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке, повороты, равновесие на одной ноге, ласточка.

Опорный прыжок: прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, : наскок в упор стоя на коленях переход в упор присев, соскок с мягким приземлением.

Лёгкая атлетика: сочетание разновидностей ходьбы и бега. Медленный бег в равномерном темпе. Бег 60 м. Эстафетный бег. Преодоление малых препятствий. Прыжки в длину с места. Метание м/м в вертикальную, горизонтальную цели. Метание мяча в движущую цель, на дальность.

Лыжная подготовка: строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуск со склона в низкой и основной стойке. Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции до 1 км. Подвижные игры на лыжах.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).

VI класс

Основы знаний: основные части тела, как укреплять свои кости и мышцы, отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика: Строевые упражнения, упражнения на осанку. Ору с предметом и без предмета. Команды: «Шире шаг, короче шаг, поворот кругом». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание вправо-влево от середины.

Акробатика: стойка на лопатках перекатом назад из упора присев; 2 кувырка вперёд слитно, назад, мост из положения лёжа на спине.

Висы: махом одной толчком другой в упор низкая перекладина, махом назад соскок (м.); наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; вис лёжа, вис присев(д).

Лазание: по гимнастической стенке вверх, вниз; лазание по канату.

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке, повороты, равновесие на одной ноге на бревне, ласточка.

Опорный прыжок: прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом, прыжок на ноги врозь через козла.

Лёгкая атлетика: Ходьба и бег змейкой и по диагонали. Сочетание разновидностей ходьбы и бега. Медленный бег в равномерном темпе. Бег 60 м. Эстафетный бег. Преодоление малых препятствий. Прыжки в длину с места. Метание м/м в вертикальную, горизонтальную цели. Метание мяча в движущую цель, на дальность. Метание м/м на дальность способом из-за головы через плечо с 4-5 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Лыжная подготовка: строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Спуск со склона в низкой и основной стойке. Подъём «лесенкой», ступающим шагом. Повороты переступанием в движении. Торможение «Плугом». Прохождение дистанции до 1,5 км (д), 2.0 км (м.). Подвижные игры на лыжах.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).

VII класс

Основы знаний: что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приёмы, отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика: Строевые упражнения, упражнения на осанку. Ору с предметом и без предмета. Команды: «Шире шаг, короче шаг, поворот кругом». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание вправо-влево от середины. Размыкание уступами. Ходьба змейкой, противоходом.

Акробатика: стойка на руках с помощью, стойка на лопатках перекатом назад из упора присев; 2 кувырка вперёд слитно, назад, мост из положения лёжа на спине.

Висы: махом одной толчком другой в упор низкая перекладина, подъём переворотом толчком двумя (м) махом назад соскок (м.); наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; вис лёжа, вис присев (д), махом одной, толчком другой в упор на н/ж.(д) **Лазание:** лазание по канату в три приёма 5 м- (м); 4 м.- (д).

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке, бревну. повороты, равновесие на одной ноге на бревне, ласточка.

Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через козла- (д), прыжок через козла согнув ноги -(м)

Лёгкая атлетика Сочетание разновидностей ходьбы и бега. Медленный бег в равномерном темпе. Низкий старт. Бег 60 м. Эстафетный бег. Медленный бег до 4 минут. Встречная эстафета Преодоление малых препятствий. Прыжки в длину с места. Метание м/м в вертикальную, горизонтальную цели. Метание мяча в движущую цель, на дальность. Метание м/м на дальность способом из-за головы через плечо с 4-5 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Лыжная подготовка: строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременный одношажный ход. Спуск со склона в низкой и основной стойке. Подъём «лесенкой», ступающим шагом, полу-ёлочкой. Повороты переступанием в движении. Торможение «Плугом». Прохождение дистанции до 1,5 км (д), 2.0 км (м.). Подвижные игры на лыжах. Эстафеты на лыжах.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).

VIII класс

Основы знаний: Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приёмы, отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика: Строевые упражнения, упражнения на осанку. Ору с предметом и без предмета. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Повороты на месте и в движении.

Акробатика: кувырок назад из положения сидя, стойка на голове и руках с согнутыми ногами (м); повороты направо, налево из положения мост (д)

Висы: махом одной толчком другой в упор низкая перекладина, подъём переворотом толчком двумя (м) махом назад соскок (м.); наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; вис лёжа, вис присев (д), махом одной, толчком другой в упор на н/ж.(д); из упора на н/ж опускание в перед в вис присев.

Лазание: лазание по канату в три приёма 5 м- (м); 4 м.- (д), на заданную высоту.

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну. повороты, равновесие на одной ноге на бревне, ласточка. Простейшая комбинация для девочек на бревне.

Опорный прыжок: Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня, прыжок боком через коня.

Лёгкая атлетика Низкий старт. Бег 60 м. Эстафетный бег. Медленный бег до 12 минут. Встречная эстафета Преодоление малых препятствий. Прыжки в длину с места. Метание м/м в вертикальную, горизонтальную цели. Метание м/м весом 150 гр.ина дальность с 4-5 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовый бег на 1000 м по пересеченной местности.

Лыжная подготовка: Одновременный бесшажный, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход. Спуск со склона в низкой и основной стойке. Подъём «лесенкой», ступающим шагом, полу-ёлочкой. Повороты переступанием в движении. Торможение «Плугом». Прохождение дистанции. Эстафеты на лыжах.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).

IX класс

Основы знаний: Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке, отношение к своим товарищам по классу,

группе, команде .Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Понятие спортивной этики.

Гимнастика: Ору с предметом и без предмета. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Повороты на месте и в движении. Сочетание ходьбы и бега в шеренге, колонне; изменение скорости передвижения.

Акробатика: кувырок вперёд из положения сидя на пятках, стойка на голове и руках с согнутыми ногами (м); повороты направо, налево из положения мост в упор на колено (д)

Висы: махом одной толчком другой в упор низкая перекладина, подъём переворотом толчком двумя (м) махом назад соскок (м.); наскок прыжком в упор на н/ж ; соскок с поворотом; вис лёжа, вис присев (д), махом одной, толчком другой в упор на н/ж.(д); из упора на н/ж опускание в перёд в вис присев. Простые комбинации на брусьях и перекладине.

Лазание: лазание по канату в три приёма 5 м- (м); 4 м.- (д)., на заданную высоту, на скорость , на одних руках.

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке, бревне. повороты, равновесие на одной ноге на бревне, ласточка. Простейшая комбинация для девочек на бревне.

Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через козла- (д), прыжок через козла согнув ноги -(м)

Лёгкая атлетика Сочетание разновидностей ходьбы и бега. Медленный бег в равномерном темпе. Низкий старт. Бег 60 м. Эстафетный бег. Медленный бег до 4 минут. Встречная эстафета Преодоление малых препятствий. Прыжки в длину с места. Метание м/м в вертикальную, горизонтальную цели. Метание м/м на дальность способом из-за головы через плечо с 4-5 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовый бег на 1000 м по пересеченной местности.

Лыжная подготовка: Одновременный бесшажный, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход. Спуск со склона в низкой и основной стойке. Подъём «лесенкой», ступающим шагом, полуёлочкой. Повороты переступанием в движении. Торможение «Плугом». Прохождение дистанции до 3 км. Преодоление бугров и впадин. Эстафеты на лыжах.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ раздела	Название раздела	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	«Легкая атлетика»	33	16	16	16	16
2	«Гимнастика с основами акробатики»	21	20	20	20	20
3	«Лыжная подготовка»	16	12	12	12	12
4	«Спортивные игры (пионербол)»	8	8	-	-	-
5	«Спортивные игры (баскетбол)»	12	12	16	12	10
6	«Спортивные игры (волейбол)»	10	-	4	8	8
Всего часов:		102	68	68	68	66