

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 вперед 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, противходом.

**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