

СОГЛАСОВАНА
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2020

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 162 от 31.08.2020
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа №10»

АДАптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для детей с умственной отсталостью.

Класс – 5 - 9 класс

Год составления – 2020

Целью рабочей программы является коррекция и компенсация нарушений физического развития, а также содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физической культуры:

- 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;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий.
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формирует духовные способности ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Материал программы состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания,

требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений).

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание.

Раздел «Гимнастика» состоит из строевых упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, элементов акробатических упражнений, лазания, висов, равновесий, опорных прыжков.

Раздел «Лыжная подготовка» включает передвижение на лыжах различными ходами, подъемы, спуски.

Раздел «Спортивные и подвижные игры» включает пионербол, волейбол, баскетбол, подвижные игры.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются с классом, под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся. В целях контроля 2 раза в год проводятся проверочные испытания:

- подтягивание (сгибание-разгибание рук в упоре лежа) - бег 30 метров
- бег 60 метров
- прыжок в длину с места
- бег 4 минуты
- передвижение на лыжах
- гибкость позвоночника
- метание мяча на дальность
- прыжок в высоту

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физкультуре. В основе ее реализации лежит программный материал.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 5 - 6 класса

Гимнастика.

Знать: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями; преодолевать подряд несколько препятствий; лазать по канату способом в три приема.

Легкая атлетика.

Знать: фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 минут; правильно финишировать в беге на 60 метров; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»; метать малый мяч в цель с места из различных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.

Лыжная подготовка.

Знать: для чего и когда применяются лыжи, правила передачи эстафеты.

Уметь: координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе, пройти в быстром темпе 100-120 метров любым ходом, преодолевать спуск в низкой стойке, тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 1,5 км. (девочки), 2 км. (мальчики).

Спортивные игры.

Знать: пионербол, правила перехода. Баскетбол, правила поведения игроков во время игры.

Уметь: Пионербол, перемещаться по площадке, разыгрывать мяч. Баскетбол, выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой, попеременно. Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 7 класса Гимнастика.

Знать: как правильно выполнять размыкание уступами; как перестроится из колонны по одному в колонну по два, по три.

Уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг», «Короче шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги»; различать фазы опорного прыжка; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем.

Легкая атлетика.

Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Уметь: пройти в быстром темпе 20-30- минут; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 минут; равномерно в медленном темпе 8 минут; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 метров; выполнять толкание набивного мяча с места.

Лыжная подготовка.

Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований по лыжи.

Уметь: координировать движения рук и туловища в одновременном двухшажном ходе; пройти в быстром темпе 160-200 метров любым ходом, тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 километров (мальчики), до 1,5 километров (девочки).

Спортивные игры.

Знать: волейбол, права и обязанности игроков; как предупредить травмы.

Баскетбол, когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь: волейбол, выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

Баскетбол, выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 8 класса

Гимнастика.

Знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок; выполнять анализ выполненного действия.

Легкая атлетика.

Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять пульс.

Уметь: бежать с переменной скоростью 6 минут в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту; метать, толкать набивной мяч.

Лыжная подготовка.

Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные режимы для занятий на лыжах.

Уметь: выполнять поворот «упором»; сочетать одновременные ходы с попеременными; пройти в быстром темпе 200-300 метров любым ходом, преодолевать на лыжах до 3 километров (мальчики), до 2 километров (девочки).

Спортивные игры.

Знать: волейбол, каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

Баскетбол, что значит «тактика игры», роль судьи.

Уметь: волейбол, выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары

. Баскетбол, выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 9 класса

Гимнастика.

Знать: что такое строй, как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия, составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

Легкая атлетика.

Знать: как провести самостоятельно легкоатлетическую разминку перед соревнованиями

Уметь: пройти в быстром темпе 5 км. по ровной местности, пробежать в медленном темпе 12-15 минут, бегать на короткие дистанции 100 и 200 метров, среднюю 800 метров, прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место, прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание», метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 метров и в обозначенное место, толкать набивной мяч со скачка.

Лыжная подготовка.

Знать: виды лыжного спорта, технику лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах, пройти в быстром темпе 200-300 метров, преодолевать на лыжах до 3км. (девочки) и до 4 км. (мальчики).

Спортивные игры.

Знать: правила игры в волейбол. Баскетбол, что значит тактика игры, роль судьи. Уметь:

Волейбол, выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар.

Формы организации образовательного процесса

Сегодня ученика начальной школы необходимо вооружить универсальными учебными действиями, которыми он сможет воспользоваться при самостоятельном познании, при решении новых учебных задач.

Только разнообразие организационных форм обеспечит рост, познавательных мотивов, поможет ученику научиться взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

Приоритетной формой организации образовательного процесса обучения физкультуры является урок. Основные типы уроков: урок изучения нового материала, урок закрепления знаний, умений и навыков, комбинированный урок, урок-соревнование, повторительно-обобщающий урок, урок — игра.

Технологии обучения: Педагогические технологии на основе личностно-ориентированного педагогического процесса: педагогика сотрудничества; гуманно — личностная; уровневая дифференциация; проблемное обучение; информационно-коммуникационные технологии; здоровье сберегающие технологии; коллективный способ обучения (работа в парах постоянного и сменного состава).

Виды и формы контроля: предварительный контроль, текущий контроль, периодический контроль, итоговый контроль, самоконтроль, профилактика спортивного травматизма на уроках физкультуры.

Формы работы: индивидуальная работа; групповая работа; парная работа; коллективная работа; фронтальная работа; дифференцированно - групповая работа;

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Лобанкова Ольга Станиславовна

Действителен с 04.05.2021 по 04.05.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Лобанкова Ольга Станиславовна

Действителен с 04.05.2021 по 04.05.2022