

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию и молодежной политике Администрации

Павловского района

МБОУ "Арбузовская СОШ"

РАССМОТРЕНО

**ШМО спортивно-
творческого
направления**

Т.С. Савельева
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОУ

С.В. Саблина
Приказ №130 от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 классов

адаптированная

ст. Арбузовка 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями вступившими в силу в силу с 31.07.2020);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.09.2002 год «29/23/31-6 «О применении базисных учебных планов специальных коррекционных образовательных учреждений РФ» (1 вариант для обучающихся с легкой степенью отсталостью).
 - СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
 - Программа специальных «коррекционных образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов под редакцией В.В.Воронковой , допущенной МО РФ и под редакцией И.М. Бгажниковой.

• Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для детей 5-9 классов с легкой умственной отсталостью 8 вид МБОУ «Арбузовская СОШ»,

- Положения о рабочей программе педагога МБОУ «Арбузовская СОШ»;
- Базисный учебный план МБОУ «Арбузовская СОШ» на 2023-2024 учебный год для обучающихся с легкой умственной отсталостью 8 вида

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы по физической культуре для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида: 5-9 кл.: В 2 сб./ Под редакцией В.В.Воронковой.(С.Л. Мирский, Б.А. Журавлев) –М. :Издательство Владос, 2011г. – Сб. 2 – с. 6-33, реализуется в учебно-методическом пособии.

Согласно учебному плану школы на изучение предмета выделено 68 часов в год, из расчета 2 часов в неделю, 34 учебных недель. В связи с этим количество часов на прохождение основных тем предмета не изменено.

Планируемые результаты

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.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка (коньки), игры — подвижные и спортивные, плавание.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—9 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированное™ учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Формы организации деятельности учащихся на уроке:

Специальные методы и приемы работы с обучающимися с УО

1. Наблюдение за особенностями развития ребенка в динамике.
2. Демонстрация реальных объектов, изучаемых по программе.
3. Приемы удержания внимания в процессе деятельности: частое обращение к ребенку по имени, поручение ребенку заданий, предполагающих движение, смена видов деятельности.
4. Метод «малых порций», предполагающий дробление учебного материала на несколько смысловых частей, изучение каждой в отдельности и последующее закрепление.
5. Метод стимулирования учения (использование дидактических игр и занимательных упражнений).
6. Приемы развития мыслительной активности.
7. Прием комментирования.

Основные направления коррекционной работы:

1. Не использовать многоступенчатые инструкции, предлагать короткие и четко сформулированные задания.

2. Дозировать предъявляемую помощь и внешний контроль.
3. Развитие познавательной активности.
4. В процессе обучение опора на практические действия с реальными предметами или их заместителями, на возможность производить с ними действия, на использование рисунков, иллюстраций и других опорных материалов.
5. Выбор индивидуального темпа обучения.
6. При утомляемости включать его в социальные формы деятельности.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Примечание
Физическое совершенствование: футбол		5	
1	Правила техники безопасности на уроках футбола. Овладение техникой передвижений.	1	
2	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	
3	Закрепление техники владения мячом.	1	
4	Овладение мячом комплексное развитие.	1	Выбор индивидуального темпа обучения.
5	Освоение тактики игры.	1	
Физическое совершенствование: лёгкая атлетика.		11	
6	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега.	1	
7	Овладение техникой спринтерского бега.	1	Выбор индивидуального темпа обучения.
8	Овладение техникой длительного бега.	1	
9	Овладение техникой прыжка в длину.	1	
10	Овладение техникой прыжка в высоту.	1	
11	Овладение техникой метания малого мяча .	1	Выбор индивидуального темпа обучения.

12	Метания мяча.	1	
13	Бросок набивного мяча (2кг)	1	
14	Развитие выносливости.	1	
15	Развитие скоростно-силовых способностей	1	
16	Овладение организаторскими способностями.	11	
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		1	
17	Оздоровительные формы занятий.	1	Выбор индивидуального темпа обучения.
Физическое совершенствование: баскетбол		11	
18	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений.	1	
19	Освоение ловли и передач мяча. Дальнейшее обучение технике движений.	1	
20	Самоконтроль. Освоение ловли и передач мяча.	1	
21	Первая помощь при травмах. Освоение техники ведения мяча.	1	
22	Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча.	1	
23	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	
24	Дальнейшее обучение технике движений.	1	Выбор индивидуального темпа обучения.
25	Освоение тактики игры.	1	
26	Освоение тактики игры.	1	
27	Игра по правилам мини- баскетбола.	1	
28	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам мини- баскетбола.	1	
Физическое совершенствование: гимнастика		10	
29	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Основная гимнастика. Освоение строевых упражнений.	1	
30	Освоение строевых упражнений.	1	
31	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1	
32	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	1	
33	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	Выбор индивидуального темпа обучения.

34	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	
35	Освоение опорных прыжков.	1	
36	Освоение опорных прыжков	1	
37	Освоение опорных прыжков.	1	
Физическое совершенствование: лыжные гонки		10	
38	Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов.	1	
39	Освоение техники лыжных ходов.	1	
40	Освоение техники лыжных ходов.	1	
41	Освоение техники лыжных ходов	1	Выбор индивидуального темпа обучения.
42	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	
43	Освоение техники лыжных ходов. Поворот на месте махом.	1	
44	Освоение техники лыжных ходов. Поворот на месте махом	1	Выбор индивидуального темпа обучения.
45	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 4км.	1	
46	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 4км.	1	
47	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 4км.	1	
Физическое совершенствование: Волейбол		10	
48	Инструктаж по Т.Б на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
49	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	Дозировать предъявляемую помощь и внешний контроль.
50	Освоение техники приема и передач мяча.	2	
51	.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	
52	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	
53	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Дозировать предъявляемую помощь и внешний контроль.

54	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владение мячом типа бег с изменением направления.	1	
55	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владение мячом типа бег с изменением направления.	1	
56	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владение мячом типа бег с изменением направления.	1	Дозировать предъявляемую помощь и внешний контроль.
57	Освоение техники нижней прямой подачи.	1	
Физическое совершенствование: Гандбол		6	
58	Инструктаж по Т.Б на уроках гандбола. Совершенствование ловли и передач мяча.	1	
59	Освоение ловли и передачи мяча.	1	
60	Освоение техники ведения мяча.	1	Дозировать предъявляемую помощь и внешний контроль.
61	Освоение тактики игры. Нападение быстрым прорывом (2:1)	1	
62	Освоение тактики игры. Нападение быстрым прорывом (2:1)	1	
63	Ловля и передача мяча двумя руками на месте.	1	
Прикладно - ориентированная подготовка.		5	
64	Развитие двигательных способностей: ловкости, гибкости, быстроты.	1	Дозировать предъявляемую помощь и внешний контроль.
65	Развитие двигательных способностей: ловкости, гибкости, быстроты.	1	
66	Развитие двигательных способностей: ловкости, гибкости, быстроты.	1	
67	Развитие двигательных способностей: ловкости, гибкости, быстроты.	1	Дозировать предъявляемую помощь и внешний контроль.
68	Развитие двигательных способностей: ловкости,	1	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "АРБУЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА МУЖЕСТВА МАЙОРА ПОПОВА С.Н.",**
САБЛИНА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА, Директор

23.09.23 09:29
(MSK)

Сертификат 00C59B925B52437E75EBFEEC03B8A750B5