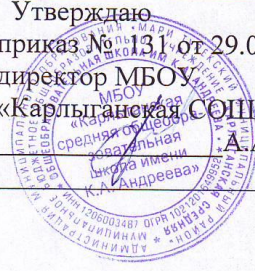


Рассмотрена на педагогическом совете: Протокол № 15 от 29.08.2022 г	Согласована зам.директора по УВР <u>Т.Б. Иванова</u> Иванова Т.Б	Утверждаю приказ № 131 от 29.08.2022 г. директор МБОУ «Карлыганская СОШ» <u>А.А.Федоров</u>
--	---	---



Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
Адаптированная основная общеобразовательная
программа образования обучающихся с легкой
умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Составитель:
учитель физической культуры
Ю.Л.Андреев

д. Б. Карлыган 2022 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее — Стандарт) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АООП.

Программа по физической культуре для обучающихся 5 - 9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы 1 – 4 классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляются упражнения со скакалками; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

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

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя передача в прыжке. Нижняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Правила игры. Правила соревнований. Тактика игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Реализация программы возможна с применением электронного обучения дистанционных образовательных программ.

Тематическое планирование

№	Разделы программы	Рабочая программа				
		классы				
		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл
-	Занятия физкультурой					
1	Теоретические сведения.	В процессе урока				
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика	21ч	21ч	21ч	21ч	21ч
2.2	Легкая атлетика	21ч	21ч	21ч	21ч	21ч
2.3	Спортивные игры					
2.4	Баскетбол	27ч	27ч	27ч	27ч	27ч
2.5	Волейбол	15ч	15ч	15ч	15ч	15ч
2.6	Футбол					
2.7	Лыжная подготовка	18ч	18ч	18ч	18ч	18ч
2.8	всего	102	102	102	102	102

3. Тематическое планирование

№	Разделы программы	Рабочая программа				
		классы				
		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл
-	Занятия физкультурой					

1	История физической культуры	В процессе урока				
2	Физическая культура(основные понятия)	В процессе урока				
3	Физическая культура человека	В процессе урока				
-	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
-	Физическое совершенствование					
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21ч	21ч	21ч	21ч	21ч
2.2	Легкая атлетика	21ч	21ч	21ч	21ч	21ч
2.3	Спортивные игры					
2.4	Баскетбол	27ч	27ч	27ч	27ч	27ч
2.5	Волейбол	15ч	15ч	15ч	15ч	15ч
2.6	Футбол					
2.7	Лыжная подготовка	18ч	18ч	18ч	18ч	18ч
2.8	всего	102	102	102	102	102

Календарно-тематическое планирование в 7 классе

Первая четверть 27 уроков.

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Дата проведения
1	вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике и спорт играх, базовые понятия физической культуры, история физической культуры	
2	Легкая	Обучение метанию мяча, развитие выносливости бег до 1000м, развитие	

	атлетика	быстроты, игра в футбол, баскетбол.	
3	Легкая атлетика	совершенство метания мяча, изучение низкого старта, развитие выносливости бег до 1000м, игра в баскетбол, футбол.	
4	Легкая атлетика	совершенство метанию мяча, изучение высокого старта, развитие быстроты и выносливости, бег до 1500м, игра в баскетбол, футбол.	
5	Легкая атлетика	Метание мяча на оценку, развитие быстроты и выносливости, бег до1500м, игра в баскетбол, футбол.	
6	Легкая атлетика	Бег 60 метров на оценку, развитие выносливости бег до 1500м, игра в футбол.	
7	Легкая атлетика	Совершенство метания мяча, бег 1000 метров на оценку, игра в футбол, баскетбол.	
8	Легкая атлетика	Совершенство бега на выносливость, метания мяча, игра в футбол, баскетбол.	
9	Легкая атлетика	Совершенство бега на выносливость, метания мяча, игра в футбол, баскетбол.	
10	Легкая атлетика	Совершенство бега на выносливость, метания мяча, игра в футбол, баскетбол.	
11	Баскетбол	Передвижения в площадке, обучение передаче мяча двумя от груди, учебная игра.	
12	Баскетбол	Передвижения в площадке, совершенство передаче мяча двумя от груди, ведение мяча, учебная игра.	
13	Баскетбол	Передача мяча на оценку, совершенство ведения мяча, обучение броску мяча одной от плеча, учебная игра.	
14	Баскетбол	Ведение мяча на оценку, совершенство броска одной от плеча, учебная игра	
15	Баскетбол	Бросок одной от плеча на оценку,	

		учебная игра.	
16	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления, обучение броску после двойного шага, учебная игра.	
17	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления, совершенство броску после двойного шага, учебная игра.	
18	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления, зачет броска после двойного шага, учебная игра.	
19	Баскетбол	Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	
20	Баскетбол	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол</u>	
21	Баскетбол	Ведение мяча с изменением скорости. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	
22	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	
23	Баскетбол	Двухсторонняя игра (2х2, 3х3). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	
24	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	
25	Баскетбол	Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств	
26	Баскетбол	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Нападение быстрым прорывом.	
27	Баскетбол	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	

Вторая четверть 21 урок

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Дата проведения
1	вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике и спорт. играм, физическая культура человека.	
2	гимнастика	Перестроения в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4, (акробатика) обучение комплексу упражнений: кувырок вперед назад, стойка на лопатке, мост, прыжок прогнувшись. Игра в баскетбол	
3	Гимнастика	Перестроения дроблением и сведением, (акробатика) совершенство комплекса упражнений на матах. Игра в баскетбол	
4	Гимнастика	(акробатика) совершенство комплекса упражнений на матах. Игра в баскетбол	
5	Гимнастика	(акробатика) совершенство комплекса упражнений на матах. Игра в баскетбол	
6	Гимнастика	ОРУ без предметов. Игра в баскетбол.	
7	Гимнастика	ОРУ со скакалкой. Игра в баскетбол.	
8	Гимнастика	Обучение упражнений на перекладине подъем с помощью ног, переворот, махи, соскок, игра в баскетбол	
9	Гимнастика	Совершенство упражнений на перекладине подъем с помощью ног, переворот, махи, соскок, игра в баскетбол	
10	Гимнастика	Совершенство упражнений на перекладине подъем с помощью ног, переворот, махи, соскок, игра в баскетбол	
11	Гимнастика	Совершенство упражнений на перекладине подъем с помощью ног, переворот, махи, соскок, игра в баскетбол	

12	Гимнастика	Совершенство упражнений на перекладине подъем с помощью ног, переворот, махи, соскок, игра в баскетбол	
13	Гимнастика	Зачет упражнений на перекладине подъем с помощью ног, переворот, махи, соскок.	
14	Гимнастика	Совершенство упражнений на перекладине подъем с помощью ног, переворот, махи, соскок, игра в баскетбол.	
15	Гимнастика	Упражнение на гимнастической скамейке.	
16	Гимнастика	. <u>Опорные прыжки</u> : соскок в упор присев; Развитие скоростно-силовых качеств	
17	Гимнастика	<u>Опорные прыжки</u> : соскок прогнувшись высота 80-100 см. Общефизическая подготовка:упражнения, ориентированные на развитие силы	
18	Гимнастика	Упражнение на гимнастической скамейке.	
19	Гимнастика	. <u>Прикладная физическая подготовка</u> : полоса препятствий с элементами лазания, перелазания, ползания	
20	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Развитие силовых способностей	
21	Гимнастика	Упражнение на гимнастической скамейке.	

Третья четверть 30 уроков

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Дата проведения
1	Лыжная подготовка	Инструктаж по технике безопасности, выбор лыж.	

2	Лыжная подготовка	Попеременно двухшажный ход, подъем полуелочкой, прохождение дистанции 1 км.	
3	Лыжная подготовка	Попеременно двухшажный ход, подъем полуелочкой, прохождение дистанции 1 км.	
4	Лыжная подготовка	Попеременно двухшажный ход, подъем полуелочкой, прохождение дистанции 1 км.	
5	Лыжная подготовка	Одновременно двухшажный и безшажные хода, прохождение дистанции 1,5 км.	
6	Лыжная подготовка	Одновременно двухшажный и безшажные хода, прохождение дистанции 1,5 км.	
7	Лыжная подготовка	Одновременно двухшажный и безшажные хода, прохождение дистанции 1,5 км.	
8	Лыжная подготовка	Одновременно одношажный и безшажные хода, прохождение дистанции 2 км.	
9	Лыжная подготовка	Одновременно одношажный и безшажные хода, прохождение дистанции 2 км.	
10	Лыжная подготовка	Одновременно одношажный и безшажные хода, прохождение дистанции 2 км.	
11	Лыжная подготовка	Одновременно одношажный и безшажные хода, прохождение дистанции 2 км.	
12	Лыжная подготовка	Коньковый ход, торможение и повороты плугом.. Прохождение дистанции 2,5 км.	
13	Лыжная подготовка	Коньковый ход, торможение и повороты плугом. Прохождение дистанции 3 км.	
14	Лыжная подготовка	Коньковый ход, торможение и повороты плугом, гонки с выбыванием. Прохождение дистанции 3,5 км.	

15	Лыжная подготовка	Коньковый ход, торможение и повороты плугом. Прохождение дистанции 4 км.	
16	Лыжная подготовка	Коньковый ход, торможение и повороты плугом. Прохождение дистанции 4 км.	
17	Лыжная подготовка	Коньковый ход, торможение и повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.	
18	Лыжная подготовка	Коньковый ход, торможение и повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.	
19	Волейбол	Передвижения прыжки, совершенство нижней прямой подаче, совершенство передач мяча. Обучение игре в волейбол.	
20	Волейбол	Передвижения прыжки, зачет нижней прямой подаче, совершенство передач мяча. Обучение игре в волейбол.	
21	Волейбол	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Правила игры в волейбол	
22	Волейбол	Нижняя прямая подача. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
23	Волейбол	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6-8 м от сетки. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
24	Волейбол	Передачи мяча сверху двумя руками над собой на заданную высоту.	
25	Волейбол	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
26	Волейбол	Техника приема мяча двумя руками снизу в парах Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
27	Волейбол	Техника приема мяча двумя руками снизу в парах	
28	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам мини-	

		волейбола	
29	Волейбол	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	
30	Волейбол	Передачи мяча сверху двумя руками над собой после перемещения (вправо, влево, вперед, назад). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Судейство	

четвертая четверть 24урока

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Дата проведения
1	вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике и спорт. играх, базовые понятия физической культуры, история физической культуры	
2	Баскетбол	Передвижения в площадке, обучение передаче мяча двумя от груди, учебная игра.	
3	Баскетбол	Передвижения в площадке, совершенство передаче мяча двумя от груди, обучение ведению мяча, учебная игра.	
4	Баскетбол	Передача мяча на оценку, совершенство ведения мяча, обучение броску мяча одной от плеча, учебная игра.	
5	Баскетбол	Ведение мяча на оценку, совершенство броска одной от плеча, учебная игра	
6	Баскетбол	Бросок одной от плеча на оценку, учебная игра.	
7	Баскетбол	Нападение быстрым прорывом.	
8	Баскетбол	Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	
9	Баскетбол	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра по упрощенным правилам мини-	

		баскетбола	
10	Баскетбол	Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	
11	Легкая атлетика	Низкий старт ускорения от 20 до 40 метров, прыжки в длину, развитие выносливости. Игра в футбол, баскетбол.	
12	Легкая атлетика	Низкий старт ускорения от 20 до 40 метров, прыжки в длину, развитие выносливости. Игра в футбол, баскетбол.	
13	Легкая атлетика	Обучение метанию мяча, развитие выносливости, развитие быстроты, игра в футбол, баскетбол.	
14	Легкая атлетика	совершенство метания мяча, изучение низкого старта, развитие выносливости, игра в баскетбол, футбол.	
15	Легкая атлетика	совершенство метанию мяча, изучение высокого старта, развитие быстроты и выносливости, игра в баскетбол, футбол.	
16	Легкая атлетика	Метание мяча на оценку, развитие быстроты и выносливости, игра в баскетбол, футбол.	
17	Легкая атлетика	Бег 60 метров на оценку, развитие выносливости, игра в футбол.	
18	Легкая атлетика	совершенство прыжка в длину согнув ноги, бег 1500 метров на оценку, игра в футбол, баскетбол.	
19	Легкая атлетика	Совершенство бега на выносливость, совершенство прыжка в длину согнув ноги, игра в футбол, баскетбол.	
20	Легкая атлетика	Совершенство бега на выносливость, метания мяча, игра в футбол, баскетбол.	
21	Легкая атлетика	Эстафетный бег. Развитие выносливости	

22	Волейбол	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
23	Волейбол	Нижняя прямая подача мяча в парах и прием подачи. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Судейство	
24	Волейбол	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u>	