

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Алыгджерская средняя общеобразовательная школа-интернат»

Утверждено  
приказом МКОУ  
«Алыгджерская СОШ»  
От 28.08.2020 № 40

Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
5-9 классы  
по адаптированной основной  
программе общеобразовательной программе  
для обучающихся с легкой умственной отсталостью  
основное общее образование  
срок реализации программы 5 лет

Составитель: Болюх Илья Евгеньевич, учитель физической культуры

с.Алыгджер, 2020

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов составлена на основе программы специальных (коррекционных) программ образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В.Воронковой 5-9 классы. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации 2011года.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и функций и процессов является замедленный темп развития и быстрая истощаемость, низкая продуктивность и подготовленности, психических и интеллектуальных возможностей детей. Общим в своеобразии всех психических произвольная регуляция, низкая активность восприятия, нарушение активности, трудности переключения, координации и автоматизации движений, замедленная скорость, низкая активность, недостаточность организованности целенаправленности, низкий уровень притязаний и мотивации.

**Физическая культура в специальном** (коррекционно) образовательном учреждении 8 вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями должна способствовать социализации ученика в обществе; формированию духовных способностей 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.

**Основными видами учебной** деятельности в процессе обучению предмету является: слушание объяснений учителя, слушание и анализ выступлений своих товарищей, наблюдение за демонстрациями учителя, работа с раздаточным материалом.

**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.

#### **Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания;**

\* Укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся .

\* Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

\* Приобретение знаний в области гигиены.

\* 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. 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.

## **Общая характеристика учебного предмета**

В данных классах ведущими способами обучения предмету являются : фронтальный, поточный, посменный, групповой и индивидуальный.

Практическая часть программы будет реализовываться через методические приемы:

- Словесные (объяснения, рассказ, беседа, распоряжение, команда, указание)
- Наглядные (показ, использование наглядных пособий).
- Практические (упражнения, соревнования, контроль, тестирование).

## **Место предмета в учебном плане**

Отличие данной рабочей программы от авторской в том, что количество часов увеличено с 2-х часов в неделю до 3-х часов в связи с тем, что в учебном плане с 2012 года введен 3 час физической культуры. Это не предусмотрено в программе В. В Воронковой. В связи с этим на разделы: Легкая атлетика добавлено -3 часа , гимнастика-2 часа, подвижные игры -4 часа, 7 класс -2часа. Раздел плавание не проводится (нет условий для проведения). На предмет физическая культура отводится 102 часов в год из расчета 3 часа в неделю (34 недель по 3 часа).

## **Планируемые результаты обучения**

В результате обучения на уроках физической культуры учащиеся 5 –9 класса должны знать: Как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два, как правильно выполнять размыкание уступами, избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка. Осуществлять страховку при выполнении другим учеником на бревне. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Подавать, различать и правильно выполнять команды: »Шире шаг!», «Короче шаг!» «Реже шаг!». Выполнять опорный прыжок через «козла», «коня». Сохранять равновесие на гимнастическом бревне, лазать по канату в два- три приема. Пройти в быстром темпе 20-30мин, выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег, бежать с переменной скоростью 5мин. Правильно финишировать в беге на 60м. Правильно отталкиваться в прыжках в длину способом «согнув ноги», выполнять переход через планку в прыжках в высоту, метать малый мяч на дальность с разбега, выполнять толкание набивного мяча с места. Координировать движение рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезках 40-60м, пройти в быстром темпе 100-200м любым ходом. Преодолевать на лыжах ( д )-1,5 -2км. (м) -2-3км. Уметь выполнять передачу мяча от груди, вести мяч одной рукой. Играть в пионербол , волейбол, баскетбол.

## **Содержание тем учебного курса**

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

История зарождения олимпийского движения в России.

Физическая культура в современном обществе

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

*Физическая культура(основные понятия)* Физическое развитие человека.

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

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

*Физическая культура человека* Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила личной гигиены. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой  
 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой выбор упражнений. Планирование занятий физической подготовкой .Оценка техники движения. Измерение резервов организма.

*Гимнастика с основами акробатики* Акробатические упражнения и комбинации.  
 Ритмическая гимнастика. Упражнения на спортивных снарядах

*Лёгкая атлетика* Беговые упражнения

*Подвижные игры* Развитие быстроты, силы, выносливости

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	5 кл.	6кл.	7кл.	8 кл.	9кл.
1.	Основы знаний о физкультурной деятельности	3	3	3	3	3
2.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физкультуры	2	2	2	2	2
3.	Легкая атлетика	28	28	28	28	28
4.	Гимнастика с элементами акробатики	28	28	28	28	28
5.	Подвижные игры и спортивные игры	40	40	40	40	40
6.	Подведение итогов учебного года	1	1	1	1	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>102</b>	<b>102</b>		<b>102</b>

### Материально – техническое и учебно-методическое обеспечение

1. Легкая атлетика (прыжковая яма, рулетка, свисток, малые мячи, эстафетные палочки, стойки для прыжков в высоту, секундомер, флажки, барьеры)
2. Спортивные игры (мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные)
3. Лыжная подготовка: (лыжи, лыжные палочки, флажки).
4. Подвижные мячи: (малые мячи, скакалки, стойки, бита).
5. Гимнастика (маты, канат, подкидной мостик, гимнастические скамейки, палки, шведская стенка, перекладина, «козел», «конь», свисток, кегли, набивные мячи, скакалки,
6. Физическая культура 5-6-7 класс. «Просвещение» 2011 год. В И Лях, А А. Зданевич.
7. Журнал Физкультура в школе.
8. Э. Найминова. (методика преподавания. Спортивные игры «Феникс» 2001г)
9. Физкультура (поурочные планы)..Г. В. Бондаренкова. Н.И .Коваленко. А.Ю.Уточкин.
10. Оценка качества по физической культуре (подготовки выпускников школы). «Дрофа»
11. Физическая культура 9-11 классы (школьные олимпиады).
12. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков.