

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МИШЕЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19»  
УСОЛЬСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
коррекционно-развивающего обучения  
Руководитель \_\_\_\_\_/Середа Н.В./  
Протокол №   5   от   10.06.   2021г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Леонтьева О.А./  
20.06.2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/Вишнякова Г.Д./  
Приказ № 116 от 0.08.2021г.

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
по адаптированной общеобразовательной программе  
для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью  
для 6 специального (коррекционного) класса

Разработана: Котовым В.И., учителем  
физической культуры  
первой квалификационной категории

## Пояснительная записка

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Данная программа содержит все темы, включенные в федеральный государственный образовательный стандарт (знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование по видам спорта: гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры).

## Общая характеристика учебного предмета

Учебный материал в программе распределен с учетом возрастных и психофизических особенностей обучающихся.

**Целями и задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

## Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Мишелёвская СОШ №19» и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно - эпидемиологическими правилами и нормами. Учебный план для 5 специальных коррекционных классов, включает в себя предмет «Физическая культура».

Рабочая программа рассчитана:  
класс – 3 часа в неделю

## Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса

Личностные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса	Предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса
освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

<p>доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> <li>– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;</li> <li>– бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> </ul>						
	Контрольные упражнения						
	Уровень						
	высокий			средний		низкий	
	высокий			средний		низкий	
	Мальчики			Девочки			
	Подтягивание в висе, кол-во раз	6	5	4			
	Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				15	10	8
Прыжок в длину с места, см	160 – 175	141 – 159	130 – 140	153 – 162	136 – 152	125 – 135	
Бег 30 м с высокого старта, с	5,6 – 5,4	6,0 – 5,7	6,5 – 6,1	6,0 – 5,8	6,1 – 5,7	6,6 – 6,2	
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00	
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30	

## Содержание программы

**Гимнастика с основами акробатики.** Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.

Освоение навыков равновесия: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м.); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Освоение строевых упражнений: команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение их двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»

Основы знаний о физической культуре: названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

### **Легкая атлетика.**

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под сигналы. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, захлестыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Бег до 5-8 минут

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридорчике 30-40см из различных и.п.с максимальной скоростью до 60м.с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под сигналы. Бег с вращением вокруг своей осина полусогнутых ногах, зигзагом, В парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). бег с ускорением от 20 до 60м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления. С поворотом на 180, по разметкам; в длину с места, стоя лицом боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; Чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы. В длину с разбега (согнув ноги) в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной,пятерной,десятерной).

Овладение навыками метания, развития скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания. Метание теннисного мяча с места из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную

### **Лыжные гонки.**

Выполнение ступающего и скользящего шага с палками и без; повороты переступанием; подъёмы ступающим и скользящим шагом, спуски в низкой стойке, передвижение на лыжах до 2 км.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; спуски в низкой стойке, торможение способом падения на бок из низкой стойки; подъем способом «лесенка».

Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом; повороты при спуске способом «полуелочка»; торможение способом «полуплуг».

Передвижение на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом с преодолением естественных препятствий (пологих склонов, небольших бугров и впадин).

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол:** ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.**Волейбол:** Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам

**Футбол:** ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

## Тематическое планирование указанием основных видов деятельности

Темы		Основные виды учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика	39	Бегать с максимальной скоростью с низкого с низкого старта. Прыгать в длину с места и разбега. Метать мяч в горизонтальную цель и на дальность. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег на дистанцию 1000м. Прыгать высоту с разбега.
Гимнастика	16	Выполнять строевые приемы, упражнения в виси, выполнять опорные прыжки, выполнять акробатические упражнения отдельно и комбинаций. Лазать по канату в два приема.
Лыжная подготовка часов	15	Обучение лыжным ходом, строевые упражнения на лыжах. Обучение технике лыжных ходов. Обучение катание с горы, и подъёму в гору. Прохождения дистанции до 2 километров.
Спортивные игры	32	Выполнять технические действия с мячом, технические действия в игре (баскетбол, волейбол, футбольные). Играть по упрощённым правилам в спортивные игры.

## Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Учебно-методические средства обучения	Технические средства обучения
<p><b>1. Авторы:</b> М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов</p> <p><b>2. Авторы:</b> доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич</p> <p><b>Физическая культура 5 – 9 классы, Учебник</b> для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.</p> <p><b>3. Авторы:</b> доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич</p> <p>4. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце. Киев: Здоровье, 1989.</p> <p>5. Богданов Г.П. Уроки физической культуры. М.: «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1979.</p>	<p>Мячи для метание, эстафетные палочки. Мячи волейбольные, баскетбольные. Лыжи лыжные палки. Свисток секундомер.</p>

- |  |  |
|--|--|
| <p>6. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991.-64с.</p> <p>7. Гурова А.И. Практикум по общей гигиене. М.:Ун-та дружбы народов, 1991.</p> |  |
|--|--|