

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию Администрации Петропавловского района
Алтайского края

МБОУ "Николаевская СОШ"

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

Протокол №1

от «25» августа 2023г.

Базеева О.Е.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Приказ № 140-о

от «31» августа 2023 г.

Базеева О.Е.

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

6 класс

на 2023 -2024 учебный год

Составитель:
Крючков Егор Егорович
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

с. Николаевка 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для бкласса составлена на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классов под редакцией доктора педагогических наук Воронковой В.В. Москва, издательство «Владос» . 2011 г.

Содержание рабочей программы соответствует Положению о разработке рабочих программ МБОУ «Николаевская СОШ».

Место предмета в учебном плане.

В соответствии с ФБУП специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, при трехразовых занятиях в неделю.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цели и задачи. Учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания являются:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности. Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;

- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;

- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

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.

Содержание курса:

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

-упражнения на осанку;

-дыхательные упражнения;

- упражнения в расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ног.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- переноска груза и передача предметов;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Льжная подготовка.

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

Подвижные и спортивные игры.

Волейбол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар, подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами баскетбола.

Требования к уровню подготовки выпускников бкласса.

Обучающиеся должны **знать:**

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- фазы прыжка в длину с разбега;
- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
- правила игры в баскетбол.

Обучающиеся должны **уметь:**

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;
- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м;
- вести мяч с различными заданиями; ловить и пере давать мяч при игре в баскетбол.

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальч	Дево
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта	9,8	10,3
Силовые	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во	7	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
К выносливости	Бег 1500 м, мин, с	7,50	8,20
К координации	Челночный бег 3 по 10 м, с	7,7	8,5
	Последовательное выполнение пяти кувырков,	12,0	15,5
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 класса.

№ п/п	Программный материал	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Спортивные игры	33
3	Лыжная подготовка	12
4	Гимнастика	18
5	Легкая атлетика	21
6	Кроссовая подготовка	18
7	ОРУ и ОФП	В содержании соответствующих разделов программы
	Итого	102

Формы и средства контроля

Контроль за усвоением умений и навыков, приобретенных в процессе обучения осуществляется посредством:

- Специальных уроков – соревнований по каждой теме;
- Сдачей нормативов по физическому развитию обучающихся;
- Сдачей зачетов по каждому разделу отдельных видов спорта;
- Участием в соревнованиях школьного, районного и межрайонного уровней.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных .

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы ;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания, а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив ни на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Тематическое планирование 6 класс, VIII вид

3 ч. в неделю

102 ч. всего

№ урока	Тема урока	Дата	
		пла н	фак т
Лёгкая атлетика 11ч.			
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ,		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
5	Спринтерский бег, эстафетный бег.		

6	Прыжок в длину. Метание малого мяча.		
7	Прыжок в длину. Метание малого мяча.		
8	Прыжок в длину. Метание малого мяча.		
9	Прыжок в длину. Метание малого мяча.		
10	Бег на средние дистанции.		
11	Бег на средние дистанции.		
Кроссовая подготовка 9 ч.			
12(1)	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ,		
13(2)	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		
14(3)	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		
15(4)	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		
16(5)	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		
17(6)	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		
18(7)	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		
19(8)	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		
20(9)	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		
Гимнастика 18 ч.			
21(1)	Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ,		
22(2)	Висы. Строевые упражнения.		
23(3)	Висы. Строевые упражнения.		
24(4)	Висы. Строевые упражнения.		
25(5)	Висы. Строевые упражнения.		
26(6)	Висы. Строевые упражнения.		
27(7)	Опорный прыжок. Строевые упражнения.		
28(8)	Опорный прыжок. Строевые упражнения.		
29(9)	Опорный прыжок. Строевые упражнения.		
30(10)	Опорный прыжок. Строевые упражнения.		
31(11)	Опорный прыжок. Строевые упражнения.		
32(12)	Опорный прыжок. Строевые упражнения.		
33(13)	Акробатика. Кувырок вперёд.		
34(14)	Акробатика. Кувырок вперёд.		
35(15)	Акробатика. Кувырки вперёд и назад.		
36(16)	Акробатика. Кувырки вперёд и назад.		
37(17)	Акробатика. Стойка на лопатках.		
38(18)	Акробатика. Стойка на лопатках.		
Лыжная подготовка 12 ч.			
39(1)	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ,		
40(2)	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.		
41(3)	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.		
42(4)	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.		
43(5)	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Подъём ёлочкой.		
44(6)	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. Спуск.		
45(7)	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход		
46(8)	Лыжная подготовка. Торможение плугом.		
47(9)	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.		
48(10)	Лыжная подготовка. Подъём ёлочкой. Торможение плугом.		

49(11)	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.		
50(12)	Лыжная подготовка. Спуск. Прохождение 1 км.		
Спортивные игры. Баскетбол. 19 ч.			
51 (1)	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Инструктаж по ТБ.		
52 (2)	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока.		
53(3)	Баскетбол. Остановка прыжком.		
54(4)	Баскетбол. Ведение мяча на месте.		
55(5)	Баскетбол. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.		
56(6)	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками.		
57 (7)	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками.		
58 (8)	Баскетбол. Остановка двумя шагами.		
59(9)	Баскетбол. Бросок от головы.		
60(10)	Баскетбол. Бросок от головы.		
61(11)	Баскетбол. Ведение мяча в движении шагом.		
62(12)	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости.		
63(13)	Баскетбол. Бросок двумя руками снизу в движении.		
64 (14)	Баскетбол. Бросок двумя руками снизу в движении.		
65(15)	Баскетбол. Бросок двумя руками после ловли мяча.		
66(16)	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча.		
67(17)	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы.		
68 (18)	Баскетбол. Игра в мини- баскетбол.		
69(19)	Баскетбол. Игра в мини- баскетбол.		
Спортивные игры. Волейбол 14 ч.			
70 (1)	Волейбол. Стойка игрока. Инструктаж по ТБ,		
71(2)	Волейбол. Передвижения в стойке.		
72(3)	Волейбол. Передача мяча сверху.		
73(4)	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.		
74(5)	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.		
75(6)	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.		
76(7)	Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками.		
77(8)	Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками		
78(9)	Волейбол. Нижняя прямая подача.		
79 (10)	Волейбол. Нижняя прямая подача.		
80(11)	Волейбол. Игра в мини-волейбол.		
81(12)	Волейбол. Игра в мини-волейбол		
82(13)	Волейбол. Игра в мини-волейбол		
83(14)	Волейбол. Игра в мини-волейбол		
Кроссовая подготовка 9 ч.			
84(1)	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		
85(2)	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		
86(3)	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		
87(4)	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		
88(5)	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		
89(6)	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		
90(7)	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		
91(8)	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		
92(9)	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		
Лёгкая атлетика 10ч.			

93(1)	Бег на средние дистанции. Инструктаж по ТБ.		
94(2)	Бег на средние дистанции.		
95(3)	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
96(4)	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
97(5)	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
98(6)	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
99(7)	Спринтерский бег, эстафетный бег.		
100(8)	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.		
101(9)	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.		
102(10)	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.		