

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Железногорская средняя общеобразовательная школа №1»**

Принято  
Методическим советом  
МОУ «Железногорская СОШ №1»

**Адаптированная  
Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
(вариант 1) для 6 класса  
2023 – 2024 учебный год**

<b>Учитель</b>	Аннина М.В, 1КК
<b>Класс</b>	6
<b>Всего часов в год</b>	102
<b>Всего часов в неделю</b>	3

**г. Железногорск-Илимский, 2023г**

## 1. Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа (далее - АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - это общеобразовательная программа, адаптированная для этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Нормативно-правовую базу разработки АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 « 203-ФЗ»).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

**Цель** реализации АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) — создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации АООП предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;

- формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

- формирование основ учебной деятельности (умение принимать, сохранять цели и следовать им в процессе решения учебных задач, планировать свою деятельность, контролировать ее процесс, доводить его до конца, адекватно оценивать результаты, взаимодействовать с педагогами и сверстниками);

- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося как субъекта отношений в сфере образования;

- обеспечение вариативности и разнообразия содержания АООП и организационных форм получения образования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их образовательных.

В основу разработки программы АООП для обучающихся с легкой умственной

отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены **дифференцированный и деятельностный** подходы, осуществление которых предполагает:

- признание обучения как процесса организации речевой, познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обеспечивающего овладение ими содержанием образования и являющегося основным средством достижения цели образования;

- признание того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) зависит от характера организации доступной им деятельности, в первую очередь, учебной;

- развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации;

- разработку содержания и технологий образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяющих пути и способы достижения ими социально желаемого уровня личностного и познавательного развития с учетом их особых образовательных потребностей;

- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент Стандарта, где общекультурное и личностное развитие обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составляет цель и основной результат образования;

- реализацию права на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивающего развитие способностей каждого обучающегося, формирование и развитие его личности в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

- разнообразие организационных форм образовательного процесса и индивидуального развития каждого обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Овладение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметной областью «Физическая культура» предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе музыкально-ритмической и спортивной деятельности.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Структура программы учебного предмета «Физическая культура» соответствует требованиям ФГОС.

Тематическое планирование ежегодно конкретизируется в календарно-тематическом планировании, утверждаемом директором школы. Физическая культура является одним из важных общеобразовательных предметов в образовательных организациях, осуществляющих обучение учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Обучение физкультуры носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизнью, готовит учащихся к овладению профессионально-трудовыми знаниями и навыками, учит использованию физические качества и знания в нестандартных ситуациях.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным примерным базисным учебным планом и учебным планом образовательной организации предмет «Физическая культура» относится к образовательной области "Физическая культура". Предмет "Физическая культура" изучается в 6 классе в объеме 3 часа в неделю (34 учебные недели - 102 часа в год)

#### 4. Личностные и предметные результаты

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные** результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<ul style="list-style-type: none"><li>- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</li><li>- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;</li><li>-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</li></ul>

<p>мышечного корсета;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</li> <li>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);</li> <li>- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</li> <li>- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</li> <li>- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);</li> <li>- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);</li> <li>- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;</li> <li>- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);</li> <li>участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</li> <li>- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</li> <li>- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</li> <li>- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;</li> <li>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li> <li>- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);</li> <li>- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</li> <li>- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</li> <li>- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</li> <li>- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</li> <li>- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;</li> <li>- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</li> <li>- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</li> </ul>
--	--

## 5. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; —самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Знания о физической культуре**

#### **Теоретические сведения**

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры

физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учётом знаний 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.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал



Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс.

Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается

голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце

упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «**Легкая атлетика**» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно

и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку рекомендуется проводить при температуре до  $-20^{\circ}\text{C}$  при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащиеся допускаются с письменного разрешения врач школы.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников использовать дневник здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

## 6. Тематическое планирование

Тема	Вид учебной деятельности
Вводный инструктаж на уроках л/атлетики № 007-12. Повторить технику высокого старта.	Сравнивает физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Определяет цель возрождения Олимпийских игр. Определяет признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.
Учить технике низкого старта	Устанавливает связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
Учет в беге на 60 м.	Описывает технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивает их самостоятельно, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе освоения.
Игра с бегом на скорость.	Демонстрирует вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений.
Закрепление навыков бега на короткие дистанции.	Применяет беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств.
Учить эстафетному бегу	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений, соблюдает правила безопасности.
Повторить технику эстафетного бега	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
Учить прыжковым упражнениям. Игра	Регулярно измеряет массу своего тела с помощью напольных весов.
Контроль двигательных навыков.	Укрепляет мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.
Учить прыжку в длину с разбега «согнув ноги»	Раскрывает значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.
Закрепить технику прыжка в длину с разбега	Раскрывает значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.
Учет прыжка в длину с разбега	Описывает технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивает их самостоятельно, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе освоения.
Повторить упражнения с набивными мячами	Раскрывает значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.
Повторить метание мяча в цель	Составляет личный план физического самовоспитания. Выполняет упражнения для тренировки различных групп мышц. Соблюдает элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.
Учет в метании мяча в цель	Осмысливает, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его

	рост и развитие.
ИОТ на уроках по спортиграм №021-12.Ознакомление с правилами игры	Изучает историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов— олимпийских чемпионов.. Овладевает основными приёмами игры
Стойка игрока, перемещения в стойке.	Раскрывает значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.
Перемещения, остановки. ОРУ с набивными мячами.	Описывает технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивает их самостоятельно, выявляет и устраняет типичные ошибки.
Техника передачи мяча сверху, над собой.	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдает правила безопасности.
Закрепить перемещения, передачи над собой	Регулярно контролирует длину своего тела, определяет темпы своего роста. Устанавливает связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.
Учет в выполнении передачи сверху	Овладевает основными приёмами игры
Учебно-тренировочная игра.	Овладевает основными приёмами игры
Учить нижней прямой подачи	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровых приёмов и действий, соблюдает правила безопасности.
Закрепить нижнюю прямую подачу	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровых приёмов и действий, соблюдает правила безопасности.
Игра в мини-волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровых приёмов и действий, соблюдает правила безопасности.
Учить прямому нападающему удару	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровых приёмов и действий, соблюдает правила безопасности.
Закрепить прямой нападающий удар. Итог четверти.	Разучивает и выполняет комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
Закрепить технику прямого нападающего удара	Овладевает правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Игра в пионербол	Овладевает правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Т.Б. на уроках гимнастики. Разучить комплекс утренней гимнастики.	Изучает историю гимнастики и запоминает имена выдающихся отечественных спортсменов.
Повторить построение, перестроение, повороты.	Различает предназначение каждого из видов гимнастики.
Учить лазанию и перелазанию.	Описывает технику общеразвивающих упражнений.
Учить равновесию «ласточка». Игра	Составляет акробатические комбинации из числа разученных упражнений Использует данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Повторить упражнения в равновесии «ласточка»	Использует гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа-

	ционных способностей
Учет упражнений в равновесии «ласточка». Игра	Описывает технику данных упражнений. Составляет гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Повторить кувырок вперед. Учить стойке на лопатках.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники кувырка, соблюдают правила безопасности.
Учить кувырку назад. Повторить стойку на лопатках.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники кувырка, соблюдают правила безопасности.
Учет кувырка вперед. Учить «мостик» из положения лежа	Выполняет комплексы упражнений утренней гимнастики.
Учить прыжку в глубину из приседа.	Измеряет пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.
Учет «мостик» из положения лежа. Учить опорному прыжку. Игра.	Использует гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Повторить опорный прыжок. Игры с элементами акробатики.	Использует данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Закрепить опорный прыжок в упор присев	Использует гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Оценить опорный прыжок.	Использует гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Оценить прыжок ноги врозь через козла в ширину.	Измеряет пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.
Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Выполняет тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.
Учить ведение мяча по прямой, остановке катящего мяча.	Измеряет пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.
Учить ведение мяча с изменением направления.	Составляет личный план физического самовоспитания.
Повторить ведение и остановку катящего мяча. Итог четверти.	Раскрывает значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.
Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Повторить построения.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.
Повторить ступающий шаг.	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняет, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
Повторить повороты, ступающий шаг.	Выполняет упражнения для тренировки различных групп мышц.
Совершенствовать технику скользящего шага.	Измеряет пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.
Совершенствовать скользящий шаг.	Раскрывает значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.

Оценить технику скользящего шага.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Учить технике попеременного двухшажного хода.	Составляет личный план физического самовоспитания.
Закрепить технику попеременного двухшажного хода.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Совершенствовать попеременный двухшажный ход.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Повторить подъем «лесенкой», учить подъему «елочкой».	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Закрепить технику подъема и спуска в основной стойке.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Совершенствовать технику ранее изученных ходов.	Составляет личный план физического самовоспитания.
Учет в выполнении спусков и подъемов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Круговая эстафета.	Составляет личный план физического самовоспитания.
Совершенствовать технику ранее изученных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Горная техника. Эстафеты.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Подвижные игры и эстафеты.	Составляет личный план физического самовоспитания.
Свободное катание.	Составляет личный план физического самовоспитания.
Подвижные игры и эстафеты.	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
Свободное катание.	Разучивает и выполняет комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
Подвижная игра.	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
Подвижные игры и эстафеты.	Выполняет основные правила организации распорядка дня.
Свободное катание.	Объясняет роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
Горная техника.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Горная техника.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.



Совершенствовать вырывание и выбивание мяча во время игры.	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
Учет в выполнении защиты мяча;	Выполняет основные правила организации распорядка дня.
Закрепить пройденные элементы мини-футбола в учебно-тренировочной игре.	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
Закрепить пройденные элементы мини-футбола в учебно-тренировочной игре.	Выполняет основные правила организации распорядка дня.
Подвижные игры и эстафеты. Итог четверти	Разучивает и выполняет комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
Т.Б. на уроках баскетбола. Учить ведению мяча на месте.	Изучает историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов— олимпийских чемпионов.
Учить ловле и передачи мяча в парах на месте.	Раскрывает понятие здорового образа жизни, выделяет его основные компоненты и определяет их взаимосвязь со здоровьем человека. Овладевает основными приёмами игры
Закрепить ловлю и передачу мяча в парах.	Раскрывает значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.
Учить ведению мяча в движении	Описывает технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивает их самостоятельно, выявляет и устраняет типичные ошибки.
Совершенствовать передачи мяча;	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдает правила безопасности.
Учить ловли и передачи мяча в движении в парах.	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдает правила безопасности.
Учет в ведении мяча в движении;	Описывает технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивает их самостоятельно, выявляет и устраняет типичные ошибки.
Закрепить пройденные элементы мини-баскетбола в игре.	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдает правила безопасности.
Совершенствовать элементы мини-баскетбола в игре.	Описывает технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивает их самостоятельно, выявляет и устраняет типичные ошибки.
Игра « Охотники и утки».	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдает правила безопасности.
Совершенствовать элементы мини-баскетбола в игре.	Описывает технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивает их самостоятельно, выявляет и устраняет типичные ошибки.
ИОТ на уроках легкой атлетике; Учить прыжку в высоту.	Устанавливает связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
Закрепить прыжок в высоту. Учить метанию мяча с разбега.	Описывает технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивает их самостоятельно, выявляет и

	устраняет характерные ошибки в процессе освоения.
Закрепить технику метания мяча с разбега.	Демонстрирует вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений.
Учет в метании мяча с 3-х шагов разбега. Игра.	Применяет беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств.
Повторить прыжки в высоту с разбега	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного прыжковых, соблюдает правила безопасности.
Учет в прыжках в высоту.	Демонстрирует вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений.
Учебно-тренировочная игра баскетбол.	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдает правила безопасности.
Игры с элементами метания.	Применяет беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств.
Игры с элементами прыжков.	Применяет беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств.
Подвижные игры и эстафеты	Соблюдает основные гигиенические правила.
Подвижные игры и эстафеты. Итог года.	Выбирает режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.

## **7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

### **Методическая литература:**

1. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: пособие для учителей и студентов дефектолог ф-тов пед. ин-тов/ Под ред. В.В. Воронковой – М.: Школа-Пресс, 1994 г.;
2. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997г., под редакцией Е.С.Черник;  
Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии под ред. Л.В. Шапковой – СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001г;
3. Физическое воспитание в системе коррекционно- развивающего обучение: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003г., под ред. Г.П. Болонов.

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;

### **Материально-техническое оснащение:**

1. Гимнастические мячи разного диаметра,
2. гимнастические скамейки,
3. гимнастические лестницы,
4. обручи,
5. кегли,
6. мягкие модули различных форм,
7. гимнастические коврики,
8. корзины,
9. футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи,
10. гимнастические палки,
11. скакалки,
12. обручи,
13. ленты;
14. сетки,
15. лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.