|  |
| --- |
| Приложение  к Адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Куминовская основная общеобразовательная школа» |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 6-9 классов**

Составитель:

Томилова Оксана Анатольевна

учитель физической культуры

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Предметные** результаты физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. 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. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Личностные** результаты:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нра­вственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

***Физическая культура:***

Минимальный уровень:

представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;

осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр

правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;

применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

**Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая ат­летика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «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 добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штан­гой; 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 и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

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, хо­к­ке­ем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

***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* (*корригирующие 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; гантелями и штангой; 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 высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятель­ности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

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»). Прыжки в высоту способом «перекат».

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

***Лыжная и конькобежная подготовки***

*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.

*Конькобежная подготовка*

**Теоретические сведения.**

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Практический материал.** Стойка конькобежца**.** Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

***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. Прямая подача.

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 прямая передача в прыжке. Верхняя 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.** Парные игры. Правила соревнований.Тактика парных игр.

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

*Хоккей на полу*

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, впра­во, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во час | Дата |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. | 1 |  |
| 2 | Развитие выносливости. Бег с препятствием. | 1 |  |
| 3 | Развитие скорости. Бег 30м. | 1 |  |
| 4 | Прыжки в длину. Техника безопасности при прыжках в длину. | 1 |  |
| 5 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе. | 1 |  |
| 7 | Общие сведения об игре в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 1 |  |
| 8 | Простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 1 |  |
| 9 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 10 | Ведение мяча. Передача мяча. | 1 |  |
| 11 | Челночный бег. Верхняя прямая подача. | 1 |  |
| 12 | Попеременный двухшажный ход. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. | 1 |  |
| 13 | Одновременный двухшажный ход. Стойка лыжника. | 1 |  |
| 14 | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Оказание помощи. Правила игры в баскетбол. | 1 |  |
| 15 | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |  |
| 16 | Одиночные игры. | 1 |  |
| 17 | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Оказание помощи. Правила поведения на занятиях по гимнастике. | 1 |  |
| 18 | Развитие выносливости. Прыжки в высоту | 1 |  |
|  | Низкий старт, бег до 20 метров. Стартовые ускорения. |  |  |
|  |  |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во час | План | | | | Факт |
|  | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, первая помощь). | 1 |  | | | |  |
|  | Развитие выносливости. Бег с препятствиями. | 1 |  | | | |  |
|  | Равномерный бег 500м. | 1 |  | | | |  |
|  | Низкий старт. Стартовые ускорения. | 1 |  | | | |  |
|  | Прыжки в длину. | 1 |  | | | |  |
|  | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  | | | |  |
|  | Бег 1000м. | 1 |  | | | |  |
|  | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  | | | |  |
|  | Подъем скользящим шагом, торможение «плугом» | 1 |  | | | |  |
|  | Прохождение дистанции 2 км | 1 |  | | | |  |
|  | Лыжные эстафеты | 1 |  | | | |  |
|  | Техника игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 |  | | |  | |
|  | Правила ведения и передача мяча | 1 |  | | |  | |
|  | Игра в волейбол. Ведение и передача мяча | 1 |  | |  | | |
|  | Круговая тренировка. | 1 |  | |  | | |
|  | Метание мяча на дальность | 1 |  | |  | | |
|  | Прыжки в высоту. | 1 |  |  | | | |
|  | Бег 1000 метров. | 1 |  |  | | | |

**Итого: 17 час.**

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во час** | **Дата** |
| **1** | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. | **1** |  |
| **2** | Развитие выносливости. Бег с препятствием. | **1** |  |
| **3** | Развитие скорости. Бег 60м. | **1** |  |
| **4** | Прыжки в длину. Техника безопасности при прыжках в длину. | **1** |  |
| **5** | Метание малого мяча на дальность. | **1** |  |
| **6** | Бег в равномерном темпе. | **1** |  |
| **7** | Общие сведения об игре в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. | **1** |  |
| **8** | Простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Стойка игрока. Перемещения в стойке. | **1** |  |
| **9** | Учебная игра по упрощенным правилам. | **1** |  |
| **10** | Ведение мяча. Передача мяча. | **1** |  |
| **11** | Челночный бег. Верхняя прямая подача. | **1** |  |
| **12** | Попеременный двухшажный ход. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. | **1** |  |
| **13** | Одновременный двухшажный ход. Стойка лыжника. | **1** |  |
| **14** | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Оказание помощи. Правила игры в баскетбол. | **1** |  |
| **15** | Ведение мяча на месте и в движении. | **1** |  |
| **16** | Одиночные игры. | **1** |  |
| **17** | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Оказание помощи. Правила поведения на занятиях по гимнастике. | **1** |  |
| **18** | Развитие выносливости. Прыжки в высоту | **1** |  |
|  | Низкий старт, бег до 30 метров. Стартовые ускорения. |  |  |
|  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 9 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название урока** | **Содержание урока** | **Кол. часов** | | **Дата**  **План/факт** |
| 1. | Самоконтроль и его основные приёмы. Повороты на месте. Прыжки | Самоконтроль и его основные приёмы.  Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Дыхательные упражнения.  Прыжки с продвижением вперёд. Комплекс ОРУ со скакалками | 1 | |  |
| 2. | Бег в медленном темпе. Кроссовый бег на 500 метров  Бег на 100 м | Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони Кроссовый бег на 500 метров  Бег на 100 м с различного старта | 1 | |  |
| 3 | Прыжки со скакалкой | Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд.  Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд. | 1 | |  |
| 4 | Волейбол. Техника приёма и подачи в волейболе. | Техника приёма и подачи в волейболе. Комплекс ОРУ с набивными мячами.  Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол. | 1 | |  |
| 5 | Волейбол | Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол.  Знакомство с блоком. Прыжки вверх с места и с шага. Учебная игра в волейбол  Верхняя прямая передача и подача в игре. Учебная игра волейбол. | 1 | |  |
| 6 | Лазание. Наклоны. | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой.  Наклоны туловища с подбрасыванием предметов.  Комплекс ОРУ с набивными мячами. | 1 | |  |
| 7 | Ходьба и бег | Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением препятствий.  Упражнения на гимнастической стенке : взмахи ногой в сторону. | 1 |  | |
| 8 | Баскетбол | Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо  Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра  Эстафеты с баскетбольным мячом. | 1 | | |
| 9 | Баскетбол | Передача мяча двумя руками от груди в парах с обводкой. Игра « Лови мяч».  Броски мяча по корзине в движении. Учебная игра по упрощённым правилам. | 1 | | |
| 10 | Передвижение на лыжах | Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода.  Комбинирование торможения лыжами и палками.  Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40,60 метров.  Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40,60 метров. | 1 | | |
| 11 | Передвижение на лыжах | Передвижение на лыжах 3 км  Передвижение на лыжах 3 км.  Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 4060 метров  Передвижение на лыжах в быстром темпе по кругу.  Прохождение на лыжах в быстром темпе 200-300 метров  Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Кто быстрей | 1 | | |
| 12 | Эстафеты | Медленный бег в чередовании с ходьбой. Эстафеты с бегом.  Прыжки в длину с места. Отжимание от скамьи. | 1 | | |
| 13 | Прыжки | Упражнения со скакалкой на месте  Упражнения со скакалкой в движении | 1 | | |
| 14 | Кувырки вперед. Кувырки назад. | Кувырки вперед. Кувырки назад. | 1 | | |
| 15 | Отработка строевых приемов  Упражнения на шведской стенке | Отработка строевой стойки Отработка строевых приемов  Упражнения на шведской стенке | 1 | | |
| 16 | Бег, ходьба, прыжки | Подъем по канату. Упражнения со скакалкой  Бег по кругу. Упражнения с обручем | 1 | | |
| 17 | Бег по кругу. Упражнения с обручем | Бег по кругу. Упражнения с обручем  Вис на турнике. Бег по кругу | 1 | | |