

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей коррекционно-развивающего цикла Протокол № 1 от « 30» августа 2022г.	СОГЛАСОВАНО Методист ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти _____ Е.В. Савостьянова «30» августа 2022г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти _____ О.П. Степанова «31» августа 2022г.
--	---	---

Рабочая программа

Физическая культура

(название предмета)

Уровень обучения _____ 5-9 класс _____

Срок реализации _____ 5 лет _____

Составитель:

Кононкова Мария Эдуардовна,
учитель

Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти. Программа разработана для обучающихся с легкой умственной отсталостью.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, умений и навыков, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации, подготовке к трудовой и бытовой деятельности.

Задачи образовательные:

- сообщение теоретических и практических знаний в области физической культуры;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных способностей, умений и навыков;
- овладение элементарными знаниями о своем организме, о роле физической культуры в сохранении и укреплении своего здоровья.

Задачи воспитательные:

- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке;
- воспитание интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие навыков здорового образа жизни;
- формирование социально приемлемых форм поведения,

предупреждение проявлений деструктивного поведения;

- развитие и совершенствование волевой сферы;

Задачи коррекционно-развивающие:

- развитие физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;
- коррекция нарушения физического развития, пространственной организации движений, моторики.
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана ГБОУ школы-интерната №3 г.о. Тольятти предметной области «Физическая культура». На изучение предмета в 5-7 классах отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю, в 8-9 классах 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения физических упражнений, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья;

- способность включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Предметные результаты:

- выполнять физические упражнения по показу, по словесной инструкции;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- играть в спортивные игры по правилам;
- соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры.

Основное содержание учебного предмета

5-7 классы

В программу включены следующие разделы:

- легкая атлетика (41 час);
- гимнастика (24 часов),
- лыжная подготовка (12 часов),
- спортивные и подвижные игры (21 часов).

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

Раздел «**Легкая атлетика**» включает в себя:

- бег на 30 м и «челночный бег» с применением техник высокого и низкого старта;
- кроссовый и эстафетный бег;
- прыжки в длину и в высоту;
- метание малого мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель.

Обучения элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости,

силы, выносливости и быстроты реакции.

В разделе «Гимнастика» представлены два следующие виды упражнений:

- ОРУ (общеразвивающие упражнения) с предметами и без предметов;
- строевые упражнения;
- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска грузов и передача предметов;
- упражнения на гимнастической скамейке;
- упражнения на равновесие.

Уроки **лыжной подготовки** проводятся при температуре до -15 градусов при несильном ветре. Данный раздел предусматривает изучение следующих видов техники:

- бесшажный ход;
- одношажный ход.

Помимо изучения техники передвижения, учащиеся так обучаются построению на лыжах. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «**Спортивные игры**». В него входят следующие виды игр:

- баскетбол;
- настольный теннис;
- волейбол.

Основное содержание учебного предмета

8 -9 классы

В программу включены следующие разделы:

- легкая атлетика (23 часов);
- гимнастика, акробатика (18 часов),
- лыжная подготовка (12 часов),

- спортивные игры (18 часов).

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

Раздел «**Легкая атлетика**» включает в себя:

- бег на 60 м и «челночный бег» с применением техник высокого и низкого старта (6 часов);
- прыжки в длину и в высоту (6 часов);
- метание малого мяча в цель, на дальность, а так же толкание набивного мяча (6 часов).
- кроссовый бег (2 часа);
- спортивные эстафеты (2 часа).

Обучения элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости и быстроты реакции.

В разделе «**Гимнастика**» представлены два следующие виды упражнений:

- ОРУ (общеразвивающие упражнения) с предметами и без предметов (на каждом уроке);
- строевые упражнения (построения, перестроения, на каждом уроке);
- акробатические упражнения (перекаты в группировке, «березка», «мостик», кувырок вперед, 7 часов);
- простые и смешанные висы и упоры (подтягивание, 3 часа);
- переноска грузов и передача предметов (1 час);
- упражнения на гимнастической скамейке (3 часа);
- гимнастические упражнения (3 часа).

Уроки **лыжной подготовки** проводятся при температуре до -15 градусов при несильном ветре. Данный раздел предусматривает изучение следующих видов техники:

- бесшажный ход (1 час);
- скользящий шаг (1 час);
- одношажный ход (2 часа).
- двухшажный ход (3 часа).

Помимо изучения техники передвижения, учащиеся так обучаются построению на лыжах. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». В него входят следующие виды игр:

- волейбол (11 часов);
- баскетбол (7 часов).

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков.

Занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания. Тесты проводятся два раза в год (в сентябре и мае).

Тематическое планирование

5 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Т/Б на уроках физической культуры.	1
2	Высокий старт.	1
3	Низкий старт.	1
4	Бег с ускорением 30м.	1
5 - 7	Челночный бег.	3
8 – 9	Прыжки на скакалке.	2
10 - 11	Запрыгивания на препятствие.	2
12 - 15	Прыжок в длину с места.	4

16 – 19	Прыжок в высоту.	4
20 – 21	Метание м/м в цель.	2
22 - 24	Метание м/м на дальность.	3
25	Т/Б на уроках физической культуры.	1
26 – 27	Строевые упражнения. Ползание, перекаты, подлезание под препятствие.	2
28 – 34	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке.	7
35 – 37	Строевые упражнения. Лазанье.	3
38 – 40	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3
41 – 43	Баскетбол.	3
44 – 46	Настольный теннис.	3
47	Т/Б на уроках физической культуры.	1
48 – 58	Лыжи.	11
59 – 60	Строевые упражнения. «Березка».	2
61 – 62	Строевые упражнения. «Мостик».	2
63 – 64	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2
65 – 66	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	2
67 – 70	Пионербол.	4
71 – 74	Баскетбол.	4
75 - 78	Настольный теннис.	4
79	Т/Б на уроках физической культуры.	1
80 – 82	Настольный теннис.	3
83 – 85	Пионербол.	3
86 – 87	Высокий старт.	2
88 – 89	Низкий старт.	2
90 – 91	Прыжки на скакалке.	2
92 – 94	Прыжки через гимнастическую скамейку.	3
95 – 96	Прыжок в длину с места.	2
97 – 98	Прыжок в высоту.	2
99 – 100	Метание малого мяча в цель.	2
101 – 102	Метание малого мяча на дальность.	2

6 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Т/Б на уроках физической культуры.	1
2	Высокий старт.	1
3	Низкий старт.	1
4	Бег с ускорением 30м.	1
5 - 7	Челночный бег.	3

8 – 9	Прыжки на скакалке.	2
10 - 12	Запрыгивания на препятствие.	2
13 - 16	Прыжок в длину с места.	3
17 – 20	Прыжок в высоту.	4
21 – 23	Метание м/м в цель.	3
24 - 26	Метание м/м на дальность.	2
27	Т/Б на уроках физической культуры.	1
28 – 29	Строевые упражнения. Ползание, перекаты, подлезание под препятствие.	2
30 – 36	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке.	7
37 – 39	Строевые упражнения. Лазанье.	3
40 – 42	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3
43 – 45	Баскетбол.	3
46 – 47	Настольный теннис.	2
48	Т/Б на уроках физической культуры.	1
49 – 59	Лыжи.	11
60 – 61	Строевые упражнения. «Березка».	2
62 – 63	Строевые упражнения. «Мостик».	2
64 – 65	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2
66 – 67	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	2
68 – 71	Волейбол.	4
72 – 75	Баскетбол.	4
76 - 78	Настольный теннис.	3
79	Т/Б на уроках физической культуры.	1
80 – 82	Настольный теннис.	2
83 – 85	Волейбол.	3
86 – 87	Высокий старт.	2
88 – 89	Низкий старт.	2
90 – 91	Прыжки на скакалке.	2
92 – 94	Прыжки через гимнастическую скамейку.	3
95 – 96	Прыжок в длину с места.	2
97 – 98	Прыжок в высоту.	2
99 – 100	Метание малого мяча в цель.	2
101 – 102	Метание малого мяча на дальность.	2

7 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения.	1
2	Высокий старт.	1

3	Низкий старт.	1
4	Бег с ускорением 30м.	1
5 - 7	Челночный бег.	3
8 – 9	Запрыгивания на препятствие.	2
10 - 12	Прыжок в длину с места.	3
13 - 16	Прыжок в высоту.	4
17 – 20	Метание м/м в цель.	4
21 – 23	Метание м/м на дальность.	3
24 - 26	Метание м/м в движущуюся цель.	3
27	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения	1
28 – 29	Строевые упражнения. Ползание, перекаты, подлезание под препятствие.	2
30 – 36	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке.	7
37 – 39	Строевые упражнения. Лазанье.	3
40 – 42	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3
43 – 45	Баскетбол	3
46 – 47	Настольный теннис	2
48	Т/Б на уроках физической культуры.	1
49 – 59	Лыжи.	11
60 – 61	Строевые упражнения. «Березка».	2
62 – 63	Строевые упражнения. «Мостик».	2
64 – 65	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2
66 – 67	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	2
68 – 71	Волейбол.	4
72 – 75	Баскетбол.	4
76 - 78	Настольный теннис.	3
79	Т/Б на уроках физической культуры.	1
80 – 82	Настольный теннис.	3
83 – 85	Волейбол.	3
86	Высокий старт.	1
87	Низкий старт.	1
88 – 89	Бег с ускорением 30 м.	2
90 – 91	Прыжок в длину с места.	2
92 – 93	Прыжок в высоту.	2
94 – 95	Челночный бег.	2
96	Метание малого мяча в цель.	1
97	Метание малого мяча на дальность.	1
98	Метание м/м в движущуюся цель.	1
99 – 100	Кроссовый бег.	2

101 – 102	Эстафетный бег.	2
-----------	-----------------	---

8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Высокий старт.	1
3	Низкий старт.	1
4	«Челночный бег».	1
5	Прыжок в длину с места.	1
6	Прыжок в высоту.	1
7 - 8	Метание м/м на дальность.	2
9 - 10	Метание м/м в цель.	2
10 - 12	Толкание набивного мяча.	3
13 - 17	Волейбол.	5
18	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
19 - 20	Строевые упражнения. Кувырок вперед.	2
21 – 23	Строевые упражнения. Березка.	3
24 - 26	Строевые упражнения. Мостик.	3
27 - 29	Строевые упражнения. Простые и смешанные висы и упоры.	3
30 - 31	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	2
32	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
33 - 43	Строевые упражнения. Лыжи.	11
44 - 48	Волейбол.	5
49 - 52	Баскетбол.	4
53	Техника безопасности на уроках физической культуры	1
54 - 55	Волейбол.	2
56 - 58	Баскетбол.	3
59	Спортивная ходьба.	1
60	«Челночный бег».	1
61	Прыжок в длину с места.	1
62	Прыжок в высоту.	1

63	Метание м/м в цель.	1
64	Метание м/м на дальность.	1
65	Толкание набивного мяча.	1
66	Бег с ускорением.	1
67	Кроссовый бег	1
68	Спортивные эстафеты.	1

9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Высокий старт.	1
3	Низкий старт.	1
4	"Челночный бег".	1
5	Прыжок в длину с места.	1
6 - 7	Бег с ускорением.	2
8 - 9	Прыжок в высоту.	2
10 - 12	Метание.	3
13 - 17	Волейбол.	5
18	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
19 - 25	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	7
26 - 28	Строевые упражнения. Простые и смешанные висы и упоры.	3
29 - 31	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3
32	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
33 - 43	Лыжи.	11
44 - 47	Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	4
48 - 52	Волейбол.	5
53	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
54 - 55	Волейбол.	2
56 - 58	Баскетбол.	3
59	Высокий старт.	1
60	Низкий старт.	1
61 - 62	«Челночный бег».	2

63 - 64	Прыжок в длину с места.	2
65	Кроссовый бег.	1
66	Толкание набивного мяча.	1
67 - 68	Спортивные эстафеты.	2