

Приложение к АООП ООО  
для обучающихся с умеренной, тяжелой,  
глубокой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями),  
с тяжелыми и множественными  
нарушениями развития (вариант 2),  
утверждённой приказом директора  
МКОУ «Середейская средняя школа»  
№78-ОД от 30.08.2020 г.

## **Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена для обучения на дому в 5- 9 классах.

Рабочая программа составлена на основе образовательной программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой 5-9 классы.

**Цель:** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи физического воспитания направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе для детей с нарушением интеллекта; находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических эффектов. Программа по физкультуре для 9 класса структурно состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темп, ритме. Необходимо 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.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья, перелазания.

Упражнения в лазании и перелазании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональное и поведенческие реакции детей.

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.

На предмет «Физкультура» на базовом уровне отводится 34 учебных недель. Согласно учебному плану рабочая программа для 9 класса предусматривает обучение в объеме 0,5 часа в неделю, 17 часов в год.

### **Содержание рабочей программы.**

**Теоретические сведения:** здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

#### **Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** правила соревнований по спортивной гимнастике.

Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

#### **Практический материал:**

*-построения и перестроения:* использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения:**

*- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.* Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки

перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны.

-*упражнения на дыхание.* Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

-*упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

-*упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением;

-*упражнения, укрепляющие осанку.* Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

-*упражнения для расслабления мышц.* Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями;

-*упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами;.

## **Упражнения с предметами**

- *с гимнастическими палками;* подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

- *с набивными мячами.* Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

- *С гантелями* Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

-*упражнения на преодоление сопротивления.* Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

*-Лазанье.* Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

*Равновесие.* Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, на рейке перевернутой скамьи;.

*-опорный прыжок.* Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

## **Легкая атлетика**

### **Теоретические сведения**

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

### **Практический материал**

*Ходьба.* Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

*Бег.* Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

*Прыжки.* Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка.

*Метание.* Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники.

*Комбинированные упражнения.* Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

400 м (девочки), дистанцию до 600 м (мальчики).

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Теоретические сведения**

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

## **Баскетбол**

### **Теоретические сведения**

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

### **Практический материал**

Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

### **Волейбол**

#### **Теоретические сведения**

Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

### **Практический материал**

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

### **Хоккей на полу**

#### **Теоретические сведения**

Наказания при нарушениях правил игры.

### **Практический материал**

Индивидуальное мастерство — совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.

### **Межпредметные связи**

*Русский язык:* грамотное оформление заявки на участие в соревнованиях; ведение протоколов соревнований.

*Устная речь:* четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

*Математика:* вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

*Естествознание:* знание основных групп мышц человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление; понимать термины *гипертрофия* и *атрофия*, *гипокинезия* и *гиперкинезия*, *работоспособность* и способы ее повышения.

*География:* флаги, гербы, спортивная символика стран СНГ и других государств; природные, климатические условия различных географических регионов; сложности, возникающие из-за специфики географического региона и спортивной и соревновательной деятельности; понятие *адаптация*.

*История:* подвиги советских спортсменов в Великой Отечественной войне; советский и российский спорт в укреплении мира и дружбы между государствами.

## Основные требования к знаниям и умениям

Иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения и направления скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления утренней зарядки.

Уметь:

- выполнять комплекс упражнений, направленно воздействующий на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять строевые упражнения и знать организующие команды;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- играть в подвижные игры.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5- 9 класс

№ п/п темы	Содержание темы	Количество часов
	<b>Основы знаний.</b>	
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой .Беседа: «Понятие спортивной этики».	1
	<b>Ходьба.</b>	
2.	Выполнение ходьбы на скорость с переходом в бег и обратно.	1
3.	Выполнение пеших переходов по пересеченной местности. Фиксированная ходьба.	1
	<b>Бег.</b>	
4.	Повторение бега на скорость 100м; бег на 60 м-4 раза.	1
5.	Выполнение медленного бега до 10-12 мин. Эстафетный бег с этапами до 100м.	1
6.	Обучение бегу на средние дистанции ( 800м).	1
7.	Кросс: мальчики-1000м, девушки-800м.	1
	<b>Прыжки.</b>	
8.	Обучение специальным упражнениям для прыжков в высоту и длину с полного разбега.	1
9.	Повторение прыжка в длину способом « согнув ноги».	1
10.	Повторение прыжка в высоту с полного разбега способом « перешагивание».	1
	<b>Метание.</b>	
11.	Повторение метания различных предметов: малого утяжеленного мяча ( 100-150 г), гранаты в цель и на дальность.	1
12.	Обучение толканию ядра.	1
	<b>Волейбол.</b>	
13.	Инструктаж безопасности при занятиях спортивными играми. Обучение приему мяча снизу у сетки.	1
14.	Обучение отбивания мяча снизу двумя руками через сетку, на месте и в движении.	1

15.	Обучение верхней прямой передаче. Учебная игра.	1
16.	Обучение блокированию мяча. Учебная игра.	1
17.	Обучение прямому нападающему удару через сетку с шагом. Учебная игра.	1

**Знать:**

- что такое строй;
- как выполнять перестроения;
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
- что значит «тактика игры», роль судьи.

**Уметь:**

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
- составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;
- пробежать в медленном темпе 10-12 мин;
- бегать на короткие дистанции;
- прыгать в длину с полного разбега на результат и обозначенное место;
- прыгать в высоту с полного разбега;
- метать малый мяч с полного разбега на дальность;
- толкать набивной мяч весом 3 кг.;
- выполнять все виды подач;
- выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;
- ведение мяча с обводкой.

**Учебно-методическое обеспечение предмета**

1. Программа специальных коррекционных учреждений VIII вида 5-9 классы, под редакцией И.М. Бгажноковой. Москва. Просвещение.2014г., 290 с.
2. Андриющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. - СПб.: Речь,2010.,316 с.
3. Олимпиадные задания по физической культуре 1-9 классы. Авторы – составители И.Н.Марченко, В.К.Шлыков. 2012г., 108 с.
4. Основа и физическое развитие детей. АА.Потапчук, М.Д.Дидур издательство «Просвещение», Москва 2013г., 166 с.
5. Основа и физическое развитие детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур, издательство «Просвещение», Москва 2014г., 108 с.