

**Рабочая программа по физкультуре  
для обучающихся,  
осваивающих адаптированную основную общеобразовательную программу  
для детей с интеллектуальными нарушениями ( Вариант1)**

Уровень: *основное общее образование*

Образовательная область: *физическая культура*

Учебный предмет: *физкультура*

*Программа разработана на основе следующих документов:*

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 10 июля 1992 г. N 3266-1 (с изменениями и дополнениями);
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В.Воронковой. - М.: Гуманитар. изд центр ВЛАДОС, 2011. – Сб.1.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
4. Примерная адаптированная основная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
5. В соответствии с АООП ООО МБОУ №1;

Срок реализации программы: 5 лет

Всего часов на изучение программы: 510

По учебному плану: 102 часа

Количество часов в неделю: 3 часа

# 1. Планируемые результаты обучения

## Основные результаты к знаниям, умениям и навыкам учащихся 5 класса

### Гимнастика.

Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: «Налево», «Направо».

Уметь: выполнять команды «Направо», «Налево», «Кругом», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

### Легкая атлетика.

Знать: фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 минуты, бегать на время 60 метров; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более одного метра, прыгать в высоту способом «перешагивание» с нескольких шагов разбега.

### Спортивные игры.

Знать: пионербол, расстановка игроков на площадке, правила перехода играющих. Баскетбол, правила игры.

Уметь: Пионербол, подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса. Баскетбол, вести мяч с различными заданиями

## Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся 6 класса

### Гимнастика.

Знать: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с осложнениями; преодолевать подряд несколько препятствий; лазать по канату способом в три приема.

### Легкая атлетика.

Знать: фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 минут; правильно финишировать в беге на 60 метров; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»; метать малый мяч в цель с места из различных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.

### Пионербол.

Знать: для чего и когда применяются лыжи, правила передачи эстафеты.

Уметь: координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе, пройти в быстром темпе 100-120 метров любым ходом, преодолевать спуск в низкой стойке, тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 1,5 км. (девочки), 2км. (мальчики).

### Спортивные игры.

Знать: пионербол, правила перехода. Баскетбол, правила поведения игроков во время игры.

Уметь: Пионербол, перемещаться по площадке, разыгрывать мяч. Баскетбол, выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой, попеременно. Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

## Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся 7 класса

### Гимнастика.

Знать: как правильно выполнять размыкание уступами; как перестроится из колонны по одному в колонну по два, по три.

Уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг», «Короче шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги»; различать фазы опорного прыжка; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем. Легкая атлетика.

Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Уметь: пройти в быстром темпе 20-30- минут; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 минут; равномерно в медленном темпе 8 минут; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 метров; выполнять толкание набивного мяча с места.

### Спортивные игры.

Знать: волейбол, права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Баскетбол, когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь: волейбол, выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

Баскетбол, выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся 8 класса**

**Гимнастика.**

Знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок; выполнять анализ выполненного действия.

**Легкая атлетика.**

Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять пульс. Уметь: бежать с переменной скоростью 6 минут в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту; метать, толкать набивной мяч.

**Спортивные игры.**

Знать: волейбол, каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

Баскетбол, что значит «тактика игры», роль судьи.

Уметь: волейбол, выполнять все виды подачи, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары Баскетбол, выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся 9 класса**

**Гимнастика.**

Знать: что такое строй, как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия, составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

**Легкая атлетика.**

Знать: как провести самостоятельно легкоатлетическую разминку перед соревнованиями

Уметь: пройти в быстром темпе 5 км. по ровной местности, пробежать в медленном темпе 12-15 минут, бегать на короткие дистанции 100 и 200 метров, среднюю 800 метров, прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место, прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание», метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 метров и в обозначенное место, толкать набивной мяч со скачка.

**Спортивные игры.**

Знать: правила игры в волейбол. Баскетбол, что значит тактика игры, роль судьи. Уметь: Волейбол, выполнять все виды подачи, выполнять прямой нападающий удар.

## **2. Содержание программы**

Материал программы состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений).

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание.

Раздел «Гимнастика» состоит из строевых упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, элементов акробатических упражнений, лазания, висов, равновесий, опорных прыжков.

Раздел «Спортивные и подвижные игры» включает пионербол, волейбол, баскетбол, подвижные игры.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются в графике распределения материала по видам, в планах на каждый триместр. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются с классом, под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся. В целях контроля 2 раза в год проводятся проверочные испытания:

- подтягивание (сгибание-разгибание рук в упоре лежа)
- бег 30 метров
- бег 60 метров

- прыжок в длину с места
- гибкость позвоночника
- метание мяча на дальность
- прыжок в высоту

### Содержание программы

№ п/п	Программный материал	Количество часов по классу				
		5класс	6 класс	7 класс	8 класс	9класс
1.	Гимнастика	24	24	24	24	24
2.	Легкая атлетика	36	36	36	36	36
3.	Подвижные игры	42	42	42	42	42
	Всего	102	102	102	102	102