

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Муниципальное образование "город Саянск"**

**МОУ СОШ № 2**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Приказ №116/2-26-228**

**от «29» 08 2024 г.**

**Адаптированная рабочая программа  
основного общего образования для обучающихся  
с лёгкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями, вариант 1)**

**Физическая культура 6 класс**

**Составлена: Макаровой Е.В.**

**учителем физической культуры**

**первой квалификационной категории**

**Саянск, 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Адаптированная рабочая программа ООО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по физической культуре составлена на основе требований к реализации АООП с УО (ИН) МОУ СОШ № 2 г. Саянска.

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. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования (далее — АООП) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемому результату освоения АООП. АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) разработана в соответствии с ФГОС обучающихся с ОВЗ.

В основу разработки АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Данная программа предназначена для обучающихся 6-х класса.

**Целью изучения учебного предмета** является формирование у учащихся основ здорового образа жизни.

**Задачи с учетом специфики учебного предмета:**

- Формирование представлений о физической культуре.
- Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Развитие кинетической и кинестетической основы движений.
- Преодоление дефицитарности психомоторной сферы.
- Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.
- Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала "Знания о физической культуре", "Способы двигательной деятельности", "Физическое совершенствование". Содержание раздела "Знания о физической культуре" отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел "Способы двигательной активности" содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнении и контроле. Содержание раздела "Физическое совершенствование" ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из базовых видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Подвижные

и спортивные игры". При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В разделе "Общеразвивающие упражнения" предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала "Знания о физической культуре", "Способы двигательной деятельности", "Физическое совершенствование". Содержание раздела "Знания о физической культуре" отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел "Способы двигательной активности" содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнении и контроле. Содержание раздела "Физическое совершенствование" ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из базовых видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Подвижные и спортивные игры". При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В разделе "Общеразвивающие упражнения" предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

### **Место курса в учебном плане**

На изучение предмета отводится 68 часа, 2 часа в неделю.

### **Планируемые результаты: личностные, метапредметные, предметные,**

#### **Личностные результаты:**

- 1) формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) формирование мотивов учебной деятельности и личного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- 5) проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- 7) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 8) проявление готовности к самостоятельной жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

#### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре, гимнастике как средстве укрепления здоровья, - физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики, упражнений на различные группы мышц, комплексов партерной гимнастики, танцевальных комбинаций, упражнений с предметом под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба, бег в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- практическое освоение элементов гимнастики, хореографических движений, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих комплексов движений;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях, танцевальных физкультминутках;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных и танцевальных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Базовые учебные действия:** личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные.

**Личностные учебные действия:**

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении простых учебных заданий по предмету;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению;

**Коммуникативные учебные действия:**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**Регулятивные учебные действия:**

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**Познавательные учебные действия:**

- исправлять ошибки выполнения упражнений с помощью учителя.
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений, при участии в подвижных играх и эстафетах.

В процессе обучения необходимо осуществлять мониторинг всех групп БУД, который помогает выявить индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

**Содержание курса.**

**Знания о физической культуре.**

Понятие «физическая культура». Гимнастика- базовая составляющая физической культуры. Распорядок дня. Личная гигиена. Профилактика травматизма во время занятий физкультурой.

Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.

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 сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать 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.

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

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье 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, 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.

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. 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.

Раздел «Лыжная подготовка» 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 ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. 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.

### Тематическое планирование 68 часов 6 класс

Номер урока	Темы уроков	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой.	1
2-3	Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальные цели.	2
4-5	Метание малого мяча в цели и на дальность.	1
6	ЗОЖ и его составляющие. Развитие координации.	2
7	Комплекс упражнений на осанку без предметов. Развитие координации.	1
8	Комплекс упражнений на осанку без предметов. Развитие силы.	1
9	ЗОЖ и его составляющие. Развитие силы .	1
10-11	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силы .	2
12-13	Диафрагмальное дыхание. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	2
14	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	1
15	Комплекс упражнений с малыми мячами.	1
16	Комплекс упражнений с малыми мячами..	1
17	Комплекс упражнений с большими мячами.	1
18-19	Комплекс упражнений с большими мячами.	2
20-21	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастическом коврике.	2
22-23	Развитие силы. Упражнения на гимнастической лестнице.	2
24-25	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	2
26-27	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	2
27-28	Комплекс упражнений на развитие силы, гибкости.	2

29	Комплекс упражнений на развитие силы, координационных способностей.	1
30	Комплекс упражнений на развитие силы, гибкости.	1
31-32	Режим дня. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	2
33-34	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	2
35-36	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	2
37	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
38-39	Баскетбол. Комбинации из изученных элементов: ловли, передач, ведения.	2
40-41	Гимнастика. Стойка на лопатках, равновесие, сед углом.	2
42	Гимнастика. «Мостик», «Ласточка», «Козлик»	1
43-44	Гимнастика. Акробатическая комбинация.	2
45-46	Гимнастика. Упражнения в лазании и перелезании.	2
47	Контрольное упражнение: поднимание туловища на пресс.	1
48	Физические качества. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике.	1
49-50	Комплекс упражнений на гимнастическом коврике.	2
51-52	Упражнения на укрепление мышечного корсета и профилактику плоскостопия.	2
53-54	Развитие гибкости и силы.	2
55	Контрольное упражнение: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
56-57	Осанка. Комплекс упражнений на осанку с гимнастической палкой.	2
58-59	Комплекс упражнений на осанку с гимнастической палкой.	2
60-61	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели.	2
62	Контрольное упражнение: метание малых мячей в цель.	1
63	Закаливание организма. Подтягивания в висе лёжа на низкой перекладине.	2
64	Полоса препятствий на лестнице и рукоходах.	2
65	Контрольное упражнение: подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине.	1
66-67	Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	2
68	Упражнения на осанку на свежем воздухе.	1