

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**

**ГО Верхотурский**

**МКОУ "КОРДЮКОВСКАЯ СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета

\_\_\_\_\_  
протокол № 1 от 28.08.2023г.  
123/2 - ОД  
от «31» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам директора по УВР

\_\_\_\_\_  
М.А. Смирнова

123/2 - ОД  
от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора

\_\_\_\_\_  
О.С. Фатеева

123/2 - ОД  
от «31» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура

(адаптивная физическая культура)»

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями)

2023-2024 учебный год

**1-7 класс**

Составитель:  
И.Ф. Газимов;  
Учитель физической культуры.

Кордюково 2023г.

## **1. Пояснительная записка**

Физическая культура (адаптивная физическая культура) является составной частью образовательного процесса обучающихся с **умственной отсталостью** (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

### **Программа разработана в соответствии с положениями:**

- Федерального Закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Учебного плана МКОУ «Кордюковская СОШ» на 2023-2024 учебный год, в котором учтены особенности образовательного учреждения, образовательные потребности и запросы участников образовательных отношений.

**Основная цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с **умственной отсталостью** (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

### **Основные задачи** реализации содержания:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков

здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

## **2.Общая характеристика физической культуры**

Физическая культура (адаптивная физическая культура) является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

## **3.Место физической культуры в учебном плане**

Учебный предмет физическая культура (адаптивная физическая культура) входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1-7 классы отведено –34 часа в год. В соответствии с календарным учебным графиком и расписанием уроков на 2023-2024 уч. год МКОУ «Кордюкавская СОШ».

#### **4. Личностные и предметные результаты освоения «Физической культуры»**

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

**Личностные результаты** включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты:**

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

### **Предметные результаты по физической культуре:**

#### *Минимальный уровень:*

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики 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 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, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- 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 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.

## **5.Содержание предмета «Физическая культура»**

### **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде

стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.

Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в

шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

#### **Требования к знаниям и умениям.**

**Знать:** как правильно дышать во время ходьбы и бега.

**Уметь:** ходить с высоким подниманием бедра, приставными шагами, в Полу приседе, спиной вперёд, переступая набивные мячи, в различном темпе, с изменением длины и частоты шага; бегать с изменением скорости; прыгать на двух и одной ноге, со скакалкой; метать мяч в вертикальную цель и на дальность.

### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота;

развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

#### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 1 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

#### **Требования к знаниям и умениям.**

**Знать:** правила поведения на уроках гимнастики; кто такие «направляющий» и «замыкающий».

**Уметь:** размыкаться в шеренге на вытянутые руки; переносить гимнастический мат вчетвером; передвигаться и подтягиваться на гимнастической стенке; преодолевать препятствия различными способами; передвигаться по гимнастической скамейке приставными шагами и бегом.

### **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

#### **Практический материал.**

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

## **Игры.**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

### **Практический материал.**

Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями.

### **Спортивные игры.**

Баскетбол, волейбол, футбол

**Теоретические сведения.** Правила игры в (баскетбол, волейбол, футбол) правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий спортивными играми на организм учащихся.

### **Практический материал.**

**-баскетбол:** стойка. 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. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

**-волейбол:** обучение основным приемам игры в волейбол с использованием специальных и подготовительных упражнений, правила, техника подачи и передач в игре.

**-футбол:** техника ведения мяча после остановки на месте и в движении. Сочетание ведения, остановки и ударов. Жонглирование мяча. Остановки высоко летящих мячей, остановки катящихся мячей. Удары по мячу после остановок и движения.

### Требования к знаниям и умениям.

**Знать:** правила игр;

**Уметь:** выполнять передачи мяча; выполнять ведение мяча на месте и в движении.

### 6. Тематическое планирование

#### 1-4 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	часы
	План	Факт		
1			Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега.	1
2			Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.  Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам.	2
3			Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс УГГ.  Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам.	2
4			Строевые упражнения: построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «На месте шагом марш!» «Шагом марш!» «Класс, стой!» «Класс, стройся!».	2
5			Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.  Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам.	2

6			Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	2
7			Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег на носках (медленно).  Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку.	2
8			<b>Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета).</b> Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку.	2
9			Техника безопасности при занятиях на лыжах. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	1
10			Разучивание скользящего шага.	3
11			Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1
12			Подъём ступающим шагом. Спуски. Торможение «упором»	2
13			Спуск с небольшого склона. Подъём лесенкой.	3
14			Бег с преодолением простейших препятствий.	2
15			Ходьба по разметке. Бег на скорость до 30 м. Разучивание игры в «пионербол»	2
16			Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
17			Поднимание туловища из положения лежа. Разучивание игры в «пионербол»	1
18			Прыжки в длину с места. Разучивание игры в «пионербол»	1
19			Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
20			Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.	1
Итого				34

### 5-7 класс

1	<b>Легкая атлетика.</b> Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	<b>4</b>  1
2	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег.	
3	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30м.	1
4	Сдача зачётов (прыжок с места, бег 300м).	1
5	Сдача зачётов (бег 60м, челночный бег 3x10м, метание мяча на дальность).	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>6</b>
6	Правила т/б. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей.	1
7	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1
8	<b>Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей.</b>	1
9	Висы. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	1
10	Висы. Строевые упражнения.	1
11	Висы. Строевые упражнения. Развитие силы.	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>4</b>
12	Баскетбол т/б. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1
13	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1
14	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	2
	<b>Лыжная подготовка(14ч)</b>	<b>7</b>
15	Лыжная подготовка т/б. Скользящий шаг.	1
16	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	2

17	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	2
18	Подъём ступающим шагом. Спуски. Торможение «упором».	2
	<b>Баскетбол</b>	<b>3</b>
19	Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	1
20	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
21	Игровые задания. Учебная игра.	1
	<b>Волейбол</b>	<b>3</b>
22	Нижняя подача мяча. Развитие физических качеств.	1
23	Нижняя подача мяча в парах. Развитие физических качеств.	1
24	Нижняя подача мяча через сетку. Игровая комбинация.	1
	<b>Футбол</b>	<b>3</b>
25	Футбол. Основные приёмы и правила игры. Овладение	1
	техникой передвижения. Повороты.	
26	Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие	
	координационных способностей.	1
27	Овладение техникой передвижения. Повороты.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>
28	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
29	Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1
30	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000м.	1
31	Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей.	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

**Учебно-методическое и  
материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

<b>Учебно-практическое оборудование</b>			
1	Стенка гимнастическая	2	
2	Козел гимнастический	1	
3	Канаты для лазанья и перетягивания	1	
4	Мост гимнастический подкидной	1	
5	Скамейка гимнастическая жесткая	10	
6	Маты гимнастические	10	
7	Мяч малый (теннисный)	10	
8	Скакалка гимнастическая	20	
9	Палки гимнастические	20	
10	Обруч гимнастический	20	
<b>Легкая атлетика</b>			
11	Планка для прыжков в высоту	1	
12	Стойка для прыжков в высоту	2	
13	Рулетка измерительная (10м, 50)	1	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
14	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2	
15	Мячи баскетбольные для мини-игры	10	
16	Стойки волейбольные универсальные	1	
17	Сетка волейбольная	1	
18	Мячи волейбольные	10	
21	Мячи футбольные	10	
20	Насос для накачивания мячей	1	
<b>Средства первой помощи</b>			
21	Аптечка медицинская	1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190427

Владелец Фатеева Ольга Сергеевна

Действителен с 13.10.2023 по 12.10.2024