

**Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Абаканское специальное учебно-воспитательное учреждение открытого типа»  
(Абаканское СУВУ)**

**РАССМОТРЕНО:**  
на заседании МО  
протокол №6  
от «10» июня 2019 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**  
приказом №51  
от «20» июня 2019 г.

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
для обучающихся с ОВЗ (8 вид)  
по предмету «Физическая культура»  
6/7 класс**

**г. Абакан 2019 г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями).
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования.
3. Адаптированной общеобразовательной программы Абаканского СУВУ для обучающихся с умственной отсталостью.
4. Учебного плана Абаканского СУВУ для обучающихся по адаптированной общеобразовательной программе с умственной отсталостью.

Физическая культура является составной частью всей системы работы с обучающимися, имеющими умственную отсталость (интеллектуальные нарушения).

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

### **Цель данной программы:**

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
2. Усвоение учащимися речевого материала, используемого преподавателем на уроках физической культуры.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

1. Формировать знания об основах физкультурной деятельности;
2. Создавать представления об индивидуальных физических возможностях организма;
3. Формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
4. Формировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
5. Формировать умения оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

#### *Воспитательные:*

1. Воспитывать сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
2. Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
3. Воспитывать нравственные и волевые качества;
4. Прививать интерес и потребности регулярным занятиям ОФП;
5. Воспитывать индивидуальные психические черты и способы коллективного общения;
6. Формировать волевые качества личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

#### *Коррекционно-развивающие:*

1. Укреплять здоровье, ликвидация или коррекция нарушений, вызванных заболеванием, улучшать физическую подготовленность;
2. Развивать способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов;
3. Корректировать скованности и ограниченности движений;

4. Коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
5. Совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения, обучать игровой и соревновательной деятельности;
6. Совершенствовать функциональные возможности организма;
7. Развивать, закреплять и совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию.

### **Особенности преподавания в 6/7 классе**

По уровню обучаемости класс условно разбит на две группы (по классификации В.В.Воронковой).

Во **вторую группу** (1 чел.) входят учащиеся, также достаточно успешно обучающиеся в классе. Однако, в ходе обучения эти дети испытывают несколько большие трудности, чем контингент первой группы; Они, в основном, понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо запоминают изучаемый материал, но без помощи учителя обобщения и выводы делать не в состоянии. Перенос знаний в новые условия их, в основном не затрудняет, но при этом ученики снижают темп работы, допускают ошибки, которые могут быть исправлены с незначительной помощью.

К **третьей группе** (1 чел.) относятся учащиеся, которые с трудом усваивают программный материал, нуждаясь в разнообразной помощи со стороны учителя. Им трудно определить главное в изучаемом, отделить его от второстепенного, установить логическую связь частей. Они, далеко не полностью понимая фронтальное объяснение, нуждаются в дополнительных конкретных разъяснениях. Их отличает низкая самостоятельность. Темп усвоения материала у этих учащихся значительно ниже, чем у детей, отнесенных ко второй группе. Они нуждаются в постоянной коррекции своих действий учителем. Затем однотипные упражнения они выполняют сами, пока не встретятся с новым видом работы.

Специальные требования для данной группы учащихся:

- замедленность темпа обучения, что соответствует замедленности протекания психических процессов;
- упрощение структуры ЗУН;
- осуществление повторности при обучении на всех этапах и звеньях урока.

Возможно снижение уровня требований к отдельным учащимся по темам, связанным с запоминанием большого объема учебного материала.

Приёмы обучения:

- выполнение заданий по образцу; пошаговое выполнение заданий;
- тренировочные упражнения;
- игровые упражнения.

Состав типологических групп нестабилен, обучающиеся могут переходить из одной группы в другую, в зависимости от уровня усвоения материала.

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

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Таким образом, требования сочетаются с уважением личности ребенка, с учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Уроки направлены на большее проявление самостоятельности учащихся, при постоянном контроле со стороны учителя. Определяя содержание занятий, основываюсь на решении конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках

физической культуры важное значение имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

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 и т. д.). Подбираются упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

На уроках физической культуры систематически осуществляется воздействие на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В зависимости от климатических условий разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

### **Место предмета в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом школы предмет «Физическая культура» в 6/7 классе изучается по 3 часа в неделю. Общий объем учебного времени составляет 102 часа. 3 часа остается в резерве на выпадающие праздничные дни и непредсказуемые обстоятельства, которые впоследствии могут быть использованы в качестве системного повторения.

### **Планируемые результаты освоения предмета**

#### **Должны знать:**

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на снарядах.
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу; - права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол;
- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.

#### **Должны уметь:**

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем;
- пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;
- координировать движения рук, ног и туловища;
- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;
- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

| <b>Физические способности</b> | <b>Физические упражнения</b>                                    | <b>Результат</b>  |
|-------------------------------|---|-------------------|
| Скоростные                    | Бег 60 м.   | 10.2              |
| Силовые                       | Подтягивание в висе на перекладине, из вися лежа количество раз | 4                 |
|                               | Прыжок с разбега  | 2.90              |
|                               | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.       | 16                |
| К выносливости                | Бег 1000 м.<br>Бег 2000 м.                                      | Без учета времени |
| К координации                 | Бросок набивного мяча (1 кг.) из-за головы обеими руками (метр) | 10                |

### Содержание учебного материала.

| Раздел   | Основное содержание материала  | Кол-во часов   |
|--|--|--|
| <p style="text-align: center;"><b>Основы занятий</b></p>         | <p>Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p>   | <p style="text-align: center;">В<br/>процессе уроков</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>Гимнастика, акробатика</b></p> | <p style="text-align: center;"><i>I. Строевые упражнения.</i> Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.</p> <p style="text-align: center;"><i>II. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</i></p> <p style="text-align: center;">1. Упражнения на осанку. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди.</p> <p style="text-align: center;">2. Дыхательные упражнения.<br/>Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол.</p> <p style="text-align: center;">3. Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.</p> <p style="text-align: center;">4. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.</p> <p style="text-align: center;"><i>III. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</i></p> <p style="text-align: center;">1. Со скакалкой. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.</p> <p style="text-align: center;">2. С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенью, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу(снизу, от груди, из-за головы).</p> <p style="text-align: center;">4. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с</p> | <p style="text-align: center;"><b>18</b></p>             |

преодолением невысоких препятствий. Упражнения на гимнастической стенке.

5. *Упражнения на гимнастической стенке:* Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

6. *Акробатические упражнения.* Кувырок назад из положения сидя; стойка на голове с согнутыми ногами.

7. Простые и смешанные висы и упоры. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

8. Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

9. *Общеразвивающие упражнения.*

10. Лазание и перелезание. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо- влево.

11. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.

12. Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину.

*IV. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.*

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10,15,20 с.

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| <p><b>Лёгкая атлетика</b></p>             | <p><i>Ходьба.</i> Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.</p> <p><i>Бег.</i> Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м. с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м. — 4 раза за урок; бег на 100 м. — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500- 1000 м. по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м. с преодолением 5 препятствий.</p> <p><i>Прыжки.</i> Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".</p> <p><i>Метание.</i> Броски набивного мяча весом 3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг.</p> | <p>46</p> |
| <p><b>Подвижные и спортивные игры</b></p> | <p><i>Волейбол.</i> Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Подачи нижняя и верхняя прямые.</p> <p><i>Баскетбол.</i> Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.</p> <p><i>Футбол.</i></p> <p><i>Подвижные игры и игровые упражнения.</i><br/>- коррекционные («Регулировщик» «Снайпер»; «Словесная карусель»; «Прислушайся к сигналу»</p>   | <p>35</p> |

|               |  |          |
|---------------|--|----------|
|               | <p>«Обманчивые движения»);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием</li> <li>- с бегом на скорость («Сбор картошки»; «Ловкие, смелые, выносливые»; «Точно в руки»; Эстафеты с прыжками);</li> <li>- с прыжками в высоту, длину («Дотянись до веревочки»; «Сигнал»; «Сбей предмет»);</li> <li>- с метанием мяча на дальность и в цель («Попади в окошко»; «Символ»; «Снайпер»);</li> <li>- с элементами пионербола и волейбола («Ловкая подача»; «Пасовка волейболистов»; Эстафеты волейболистов);</li> <li>- с элементами баскетбола («Поймай мяч», «Мяч капитану»)</li> </ul> |          |
| <b>Резерв</b> |  | <b>3</b> |