

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Курской области**

**Отдел образования Администрации Льговского района**

**МБОУ «Кудинцевская СОШ» Льговского района Курской области**

Согласовано на заседании  
методического объединения  
учителей технологического цикла  
протокол №1 от 31.08.2023г.

Принято на заседании  
педагогического  
совета школы  
протокол №1 от 31.08.2023г.

Утверждено  
приказом директора школы  
 Лазарева Л.О.  
приказ №1 – 49/18  
от 31.08.2023г.



**Адаптированная рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 6 класса с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

2023

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана на основе следующих документов:

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, пп. 9, 10);

- адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-СанПиН 2.4.2.3286-15"Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

-Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида под редакцией Воронковой В.В. (Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 8-е издание);

-Базисного учебного плана МБОУ «Кудинцевская СОШ».

- Рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана по предметной линии учебников В.И.Лях «Физическая культура. 5-7 классы» Москва «Просвещение» 2020 г

- Рабочие программы воспитания МБОУ «Кудинцевская СОШ» Льговского района Курской области.

**Место предмета в учебном плане:** на изучение предмета отводится 2 ч в неделю. 68 часов в год.

#### **Учебно-методическое обеспечение**

1.Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Ляха. В. И. Лях. Физическая культура. 5-7 классы.

2.Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).

3.Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы.5-7 классы.

**Пособия для учащихся**

1. . Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Ляха. В. И. Лях. Физическая культура. 5-7 классы.

**Пособие для учителей**

1.Физкультура И.И. Должиков

2.Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов

3.В помощь школьному учителю В.И. Ковалько

4.Физическая культура в общеобразовательной школе Н.У. Сагалаков

5.Методика преподавания физической культуры, Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик.

**Электронный ресурсы:**

1.Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>

2.«Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- <http://windows.edu.ru>

3.Портал "Оснвного общего образования" <http://nachalka.edu.ru/>

4.Библиотека материалов для начальной школы <http://www.nachalka.com/biblioteka>

**Планируемые результаты освоения рабочей программы.**

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебного предмета

«Физическая культура» на уровне общего образования составлена на основе требований к результатам освоения АООП, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в программе воспитания

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры,
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Коррекционные:**

- Коррекция нарушений физического развития, психомоторики, эмоционально-волевой сферы;
- развивать мелкую, общую, моторику, ориентировку в пространстве;
- развивать координацию, двигательные умения и навыки;
- развивать чувство темпа и ритма;
- формировать правильную осанку.

#### **Основные направления коррекционной работы**

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук.
2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности: развитие зрительной памяти и внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений ориентации.
3. Развитие основных мыслительных операций: навыков соотносительного анализа; умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму; умения планировать деятельность.
4. Развитие различных видов мышления: развитие наглядно-образного мышления; развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).
5. Развитие речи, овладение техникой речи.
6. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.
7. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

#### **Содержание программы**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования

физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики (10ч.)**

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### **Легкая атлетика(15ч.)**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

#### **Лыжные гонки (10 ч.)**

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

#### **Подвижные игры(ч.)**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

#### **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)**

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

## **Перечень контрольных и проверочных работ по физической культуре**

№ п/п	Тема урока	Вид работы	Дата проведения
1	Тестирование бега на 30 м.	зачет	
2	Тестирование бега на 60.	зачет	
3	Проект «Современные олимпийские игры»	проект	
4	Опорный прыжок.	зачет	
5	На скорость эстафеты с этапом до 150м.	зачет	
6	Тактические действия в защите и нападении.	зачет	
7	Бег на результат (30,60м).	зачет	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	зачет	

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, кол-во				18	15	10
Бег 60 м	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### Календарно-тематическое планирование 6 класс

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Домашн ее задание</b>	<b>Дата проведен ия</b>
--------------------	-------------------	-------------------------	----------------------------------	---------------------------------



<b>Легкая атлетика 8 часов.</b>				
1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	1		
2	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	1		
3	Ходьба и бег. <b>Тестирование бега на 30 м.</b>	1		
4	Ходьба и бег. <b>Тестирование бега на 60.</b>	1		
5	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1		
6	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		
7	Прыжки. Прыжок в длину на результат.	1		
8	Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1		
<b>Подвижные игры 11 часов.</b>				
9	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	1		
10	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	1		
11	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1		
12	Эстафета «Верёвочка под ногами». <b>Проект «Современные олимпийские игры»</b>	1		
13	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1		
14	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета	1		
15	«Пионербол» правила игры.	1		
16	«Пионербол» правила игры.	1		
17	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»	1		
18	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»	1		
19	Эстафеты с предметами.	1		
<b>Гимнастика 10 часов.</b>				
20	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки.	1		
21	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	1		
22	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	1		
23	Строевые упражнения. Ходьба по бревну.	1		
24	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	1		
25	Вис. Эстафеты.	1		
26	ОРУ с мячами. Эстафеты.	1		
27	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	1		
28	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	1		
29	ОРУ в движении. Опорный прыжок. (зачет)	1		
<b>Лыжная подготовка 10 часов.</b>				

30	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски.	1		
31	Техника торможения «плугом».	1		
32	Техника поворота переступанием с горы.	1		
33	Попеременно двухшажный ход с палками.	1		
34	Техника спуска, торможения.	1		
35	Техника в подъем «елочкой».	1		
36	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью	1		
37	Совершенствовать технику спуска, торможения.	1		
38	Попеременно двухшажный ход.	1		
39	Соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом.	1		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.</b>				
40	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	1		
41	Ведение мяча.	1		
42	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».	3		
43	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	3		
44-45	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	1		
46-47	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1		
48-49	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1		
50	Тактические действия в защите и нападении.	1		
51	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.	1		
52-53	Тактические действия в защите и нападении.	1		
<b>Легкая атлетика 10 часов.</b>				
54	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.	1		
55-56	Бег на скорость (30,60 м).	1		
57	Бег на скорость (30,60м).			
58	Бег на результат (30,60м). (зачет)	1		
59-60	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		
61	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. (зачет)	1		
62-64	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1		

### Воспитательный аспект

№ п/п	Дела	Ориентировочное время проведения
1.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками:	В течение года

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- групповая работа на уроке;</li> <li>- работа в парах;</li> <li>- возможность каждого высказать собственное мнение по обсуждаемой проблеме.</li> </ul>	
2.	<p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками),</li> <li>- соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»</li> </ul>	В течение года
3.	<p>Демонстрация примеров, направленных на духовно-нравственное развитие обучающихся:</p> <p>Гражданско-патриотическое воспитание  Нравственное и духовное воспитание  Воспитание положительного отношения к труду и творчеству  Интеллектуальное воспитание  Здоровьесберегающее воспитание  Социокультурное и медиакультурное воспитание  Культуротворческое и эстетическое воспитание  Правовое воспитание и культуру безопасности  Воспитание семейных ценностей  Формирование коммуникативной культуры  Экологическое воспитание - через подбор соответствующих текстов для чтения, письма, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p>	В течение года
4.	<p>Тематические уроки, согласно Календарю образовательных событий, приуроченные к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.</p>	
	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (урок подготовки детей к ЧС)	1 сентября
	Всероссийский урок «Истории самбо»	16 ноября
	День Героев Отечества	9 декабря
	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	15 февраля
	День защитника Отечества	23 февраля
	День Победы советского народа в ВОВ	9 мая
5.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальные игры, дидактические театры, дискуссии.	В течение года
6	<p>Проектная деятельность:</p> <p>Проект «Современные олимпийские игры»</p>	октябрь