

МБОУ «Булановская основная общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»

«Рассмотрено»
на заседании
методического совета

Протокол № 1
от «29» 08 2019 г.

«Согласовано»
Заместитель директора

И.В. Рыжкова И.В. Рыжкова

«29» 08 2019 г.

«Утверждено»
Директор

В.Н. Кобзева В.Н. Кобзева

Приказ № 164
от «30» 08 2019 г.



**Адаптированная общеобразовательная программа
для обучающегося с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (2 вариант)**

Прохорова Богдана

по предмету «Физическая культура»

6 класс

Составила
учитель нач. классов
Магомедова Р.З.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для обучающегося 6 класса разработана в соответствии учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2019-2020 учебный год, и на основе «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Под редакцией И.М. Бгажноковой» (2 вариант).

В основу программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию недостатков физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Ребенок с умственной отсталостью имеют значительные отклонения в интеллектуальном, физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений. В работе с обучающимися тяжёлой умственной отсталостью и интеллектуальными нарушениями нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения задания.

Назначение предмета: программа направлена на коррекцию физического развития ребенка с умственной отсталостью, реабилитацию двигательных функций организма.

Целью: формирование у обучающегося основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Требования к уровню подготовки учащегося.

Гимнастика с элементами акробатики:

Кувырок вперед

Кувырок назад.

Гимнастические упражнения.

Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;

Выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;

Преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания; лазанья;

Выбирать рациональный способ преодоления препятствия;

Лазанье по гимнастической стенке и виси.

Прыжки через скакалку.

Опорный прыжок.

Лёгкая атлетика:

Прыжок в длину с места.

Полоса препятствий.

Прыжок в высоту способом «перешагивания».

Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».

Ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60м;

Прыжок в высоту способом «согнув ноги»

Метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений на дальность с 4-6 шагов.

Лыжная подготовка:

Координировать движения рук, ног и туловища;

Проходить в быстром темпе 100-150м. любым ходом;

Спускаться на лыжах 40-60 м.

Преодолевать на лыжах дистанцию

Подвижные игры:

«Запрещенное движение», «Узнай на ощупь», «Лови, бросай, упасть не давай», «Броски мяча друг другу», «Кто быстрее?»,

Место учебного предмета «Физическая культура в учебном плане.

На изучение предмета «Физическая культура» в 6 классе отводится 2 часа в неделю и 68 часов в год.

Виды деятельности на уроках. беседа, объяснение, показ, выполнение физических упражнений.

Содержание программы учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» включает в себя 4 раздела: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Учебно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 6 класс (68 ч.)

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Познакомить с правилами безопасности во время занятий на спортивной площадке (бег; прыжки; метание; полоса препятствий).	1
2	Бег на 60м с низкого старта. Обучение повторному бегу и бегу с ускорением на отрезке до 60 м. Ходьба с преодолением препятствий.	2
3	Обучение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания. Закрепление повторного бега и бега с ускорением на отрезке до 60 м.	2
4	Обучение метанию малого мяча на дальность способом «из-за головы» через плечо с 4-6 шагов разбега. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
5	Закрепление метания малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.	1
6	Обучение метанию мяча в вертикальную цель шириной 2м. высота 2-3м. Учет прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
7	Обучение преодолению полосы препятствий высота 30-40 см. Учет освоения техники метания мяча в вертикальную цель.	2
8	Закрепление преодоления полосы препятствий высота 30-40 см. Обучение беговым упражнениям.	2
9	Продолжать учить преодоления полосы препятствий высота 30-40 см. Закрепление беговых упражнений.	2
10	Закрепление метанию малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей.	2
11	Обучение толканию набивного мяча весом 2 кг. с места в сектор стоя боком. Продолжать учить метанию малого мяча в цель.	2
12	Продолжать учить толкания набивного мяча весом 2 кг. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотом налево, направо, кругом.	2
13	Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.	3
14	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1
15	Обучение лазанию по гимнастической стенке с чередованием различными способами.	1

16	Обучение комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Закрепление лазания по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Закрепление упражнений на равновесие.	1
17	Обучение переноске груза и передаче предметов. Закрепление комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Учить упражнения на равновесие.	1
18	Обучение прыжка в упор присев на козла. Закрепление переноски груза и передачи предметов.	1
19	Обучение упражнениям с большими обручами. Закрепление прыжка в упор присев на козла.	2
20	Обучение лазанию по гимнастической стенке с предметом в руках. Закрепление упражнений с большими обручами.	2
21	Обучение упражнениям с гимнастическими скакалками. Закрепление лазанию по гимнастической стенке с предметом в руках. Лазание по канату	2
22	Обучение прыжку ноги врозь через козла с поворотом. Закрепление упражнений с гимнастическими скакалками. Закрепление лазания по канату.	2
23	Обучение упражнениям с набивными мячами. Закрепление прыжка ноги врозь через козла .	2
24	Обучение упражнениям для развития координационных способностей. Закрепление упражнений с набивными мячами.	2
25	Обучение упражнениям для формирования правильной осанки. Закрепление упражнений для развития координационных способностей.	3
26	Обучение упражнениям на дыхание. Закрепление упражнений для формирования правильной осанки. Продолжать учить переноски груза и передачи предметов.	3
27	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж.	1
28	Обучение элементарным ходам на лыжах.	2
29	Обучение элементарным ходам на лыжах.	2
30	Закрепление элементарным ходам на лыжах.	2
31	Обучение торможению.	2
32	Продолжать учить подъему по склону.	2
33	Закрепление подъема по склону.	2
34	Обучение подъема лесенкой.	2
35	Продолжать учить подъем лесенкой. Учет подъема по склону.	2
36	Повторное передвижение в медленном темпе.	2
37	Закрепление повторного передвижения в медленном темпе. Обучение игре на лыжах «Слалом».	2
38	Продолжать учить повторного передвижения в быстром темпе. Закрепление игры на лыжах «Слалом».	2
39	Продолжать учить передвижению 150-200м. Продолжать учить игры на лыжах: «Слалом».	2
40	Закрепление передвижения 150-200м. Игра: «Подбери флажок».	1

41	Гимнастика. Продолжать учить строевых упражнений. Закрепление переноски груза и передачи предметов.	2
42	. Продолжать учить лазания и перелазания. Лазание по канату. Закрепление строевых упражнений.	2

43	Правила поведения. Техника безопасности на уроках в спортивном зале и на улице.	
44	Простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Обучение передаче мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху.	1
45	Закрепление передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху. Совершенствование стойки и перемещения волейболиста.	1
46	Обучение прыжкам с места и с шага в высоту и в длину. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху.	1
47	Закрепление прыжков с места и с шага в высоту и в длину. Учет передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху.	1
48	Совершенствование прыжков с места и с шага в высоту и в длину. Игры (эстафеты) с мячами.	1
49	Учет прыжков с места и с шага в высоту и в длину. Игры (эстафеты) с мячами.	1
50	Правила игры в баскетбол. Обучение остановки шагом. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.	1
51	Обучение ловле мяча двумя руками на месте на уровне груди. Закрепление передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	2
52	Тестовый контроль в рамках промежуточной аттестации.	1
53	Закрепление ловли мяча двумя руками на месте на уровне груди. Продолжать учить передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	1
54	Обучение передаче мяча двумя руками на месте на уровне груди. Продолжать учить ловли мяча двумя руками на месте.	2
55	Обучение броску мяча по корзине двумя руками снизу и от груди. Закрепление передачи мяча двумя руками на месте.	2
	Итого: 68 ч.	

Учебно-методический комплекс

№ п/п	Методическое обеспечение
1	Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Под редакцией И.М. Бгажноковой
2	Физическая культура. (А. А. Дмитриев, И. Ю. Жуковин, С. И. Веневцев)

1	
2	
3	

4	
5	
6	

7	
8	
9	

10	
11	
12	

13	
14	
15	

Прощнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

5 (пять) листов

Директор
Кобзева В.И.