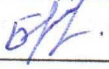





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть-Пристанская средняя общеобразовательная школа
имени А. М. Птухина»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО  /Балакирев О.Б./ ФИО	Зам. директора по УВР МБОУ «Усть-Пристанская СОШ имени А. М. Птухина»  /Прошенко Е.А./ ФИО	директор МБОУ «Усть- Пристанская СОШ им. А. М. Птухина»  /Малахова Т.А./ Для документа ФИО
Протокол № 1 от « 26 » августа 2023 г.	Протокол 1 «30 » августа 2023 г.	 Приказ 82-р/82 от « 30 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для индивидуального обучения обучающихся 6 класса по АООП
для обучающихся с умственной отсталостью

СОСТАВИТЕЛЬ: Балакирев О.Б.

УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Усть-Пристань-2023

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; —самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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 физической культуры

физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Упражнения обще развивающего 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 овладеть 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.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

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

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.

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.

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 нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). 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. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Планируемые результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

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

Предметные результаты физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в

следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Метапредметные результаты: Обучающийся научится:

- 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 учётом требований её 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.

Тематическое планирование «Физическая культура» 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронно-образовательные ресурсы
1	Физическая культура в современном обществе. Инструктаж по технике безопасности на спортплощадках. Высокий старт.	1	http://www.prosv.ru
2	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Стартовый разгон. Бег с высокого старта.	1	www.school.edu.ru
3	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий. Прыжок в длину с места. Подтягивание на высокой, низкой перекладине.	1	http://www.prosv.ru
4	Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении направо, налево. Упражнения в равновесии.	1	
5	Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед.	1	http://www.prosv.ru
6	Выполнение акробатического соединения.	1	
7	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах.	1	
8	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: профилактики общего утомления и остроты зрения.	1	
9	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах: бег на короткие и средние	1	http://www.gtonormy.ru/page/5 / Нормы ГТО

	дистанции.		ру
10	Т/Б на уроках баскетбола: Повороты в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	1	
11	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	www.school.edu.ru
12	Бросок мяча в корзину одной рукой	1	
13	Передвижения игрока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Бросок мяча в движении двумя руками от груди. Развитие координационных способностей.	1	http://sport-lessons.com/teagames/football/
14	Т/Б на уроках футбола. Технические действия: удары с разбега по мячу внутренней стороной стопы; внутренней и внешней частью подъема стопы.	1	
15	Ведение мяча в различных направлениях и различной скоростью. "Дриблинг" мяча с изменением направления движения.	1	http://sport-lessons.com/teagames/football/
16	Т/Б на уроках лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	
17	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	www.school.edu.ru

**План
коррекционно-развивающих занятий с учащимися 8 класса**

(с учетом рекомендаций заключения ТП МПК)

№ п/п	Месяцы	Темы, разделы	Цели и задачи	Наименование форм работы и упражнений
1	2	3	4	5
1	Сентябрь Октябрь (1 четверть)	Когнитивная сфера. Внимание	Развитие произвольности и свойств внимания с помощью психотехнических, нейропсихологических приемов и кинезиологических упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика свойств внимания. Психотехника, комплекс упражнений по развитию мелкой моторики («колечко, пальчиковая гимнастика»). 2. Комплекс упражнений по развитию объема и распределения внимания через психогимнастические упражнения («колечко», «кулак-ребро-ладонь»). 3. Комплекс упражнений по развитию устойчивости внимания через развитие психогимнастические упражнения («колечко», «кулак-ребро-ладонь», «лезгинка», «ухо-нос»). 4. Комплекс упражнений на развитие концентрации внимания («колечко», «кулак-ребро-ладонь», «лезгинка», «ухо-нос», «лягушка»). 5. Приёмы удержания внимания в процессе деятельности. 6. Частое обращение к ребёнку по имени. 7. Частая смена видов деятельности.
2	Ноябрь Декабрь (2 четверть)	Когнитивная сфера. Память	Развитие памяти с помощью психотехнических приемов.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выявление ведущего типа памяти через диагностику свойств памяти. 2. Психогимнастика, кинезиологические упражнения для развития мелкой моторики и развитию опосредованного произвольного долговременного запоминания (смысловые единицы, таинственные слова). 3. Упражнения на увеличение объема кратковременной памяти. 4. Использование игровой формы предъявления материала. 5. Демонстрация реальных объектов. 6. Приём дублирования словесной инструкции.
3	Январь Февраль Март (3 четверть)	Когнитивная сфера. Мышление	Повышение умственной работоспособности с помощью психотехнических приемов по развитию мыслительных процессов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика степени сформированности мыслительных процессов (выделение существенных признаков, сравнение и обобщение понятий, анализ и синтез, конкретизация объектов). 2. Упражнения по развитию и закреплению компонентов наглядно-действенного мышления через конструирование. Психогимнастика. 3. Наглядные и практические методы обучения: наблюдение, рассматривание картин, таблиц, схем; демонстрация фильмов, слайдов. 4. Приёмы развития мыслительной активности: упражнение "Логичность умозаключений". 5. Переход от прямых приемов (показ, объяснение) к косвенным (совет, аналогия, обращение к личному опыту). 6. Наблюдение за развитием ребёнка в динамике.

				7. Метод "малых порций".
4	Апрель Май (4 четверть)	Развитие эмоционально-волевой, личностной сферы	Снятие негативной энергии у школьника Повышение мотивации обучения через передачу положительных эмоций.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика личностной сферы (самооценка, уровень тревожности, акцентуации личности). 2. Развитие коммуникативности с использованием психотехник и арттерапевтических приемов. 3. Формирование эмоциональной стабильности, осознание эмоций. 4. Обучение приемам снятия агрессивных и негативных эмоций и тревожного состояния.

Учебно-методический комплекс:

1. Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденная приказом Министерством просвещения РФ от 24 ноября 2022г №1026.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение, 2021.
3. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2013.
4. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида 5-9 классов под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой – Москва, «Владос», 2011
5. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
6. Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, ГосКОМ РФ по физической культуре и спорту, РАО от 16.07.02г №2715/227/116/19." "О совершенствовании процесса физвоспитания в образовательных учреждениях РФ".

