

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
**«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья г. Кирово-Чепецка»**

«СОГЛАСОВАНО»

врач-педиатр

«\_01\_» \_\_\_\_\_ 09 \_\_\_\_\_ 2021 г.

\_\_\_\_\_ З.Г.Воротникова

Рассмотрено на заседании

методического совета

КОГОбУ ШОВЗ г. Кирово-Чепецка

от «\_29\_» \_\_\_\_\_ 08 \_\_\_\_\_ 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом по школе №\_138\_\_

от «\_01\_» \_\_\_\_\_ 09 \_\_\_\_\_ 2022 г.

Директор КОГОбУ ШОВЗ г. Кирово-Чепецка

\_\_\_\_\_ М.Л. Шулятьева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**5 - 7 КЛАССЫ**

на 2022 - 2023 уч. г.

Автор-составитель:

А.Н.Горохов,

О.М. Пономарева

Кирово-Чепецк

2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599) - ФГОС ОО с УО.
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
- Программой воспитания КОГОБУ ШОВЗ г. Кирово-Чепецка на 2022-2023 уч год, составленной на основе Примерной программы воспитания (утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию в июне 2020 года)

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.

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

### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Характеристика учебного предмета с учетом особенностей его усвоения обучающимися**

Физическое воспитание является составной частью образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке к самостоятельной жизни. Воспитывает положительные качества личности, способствует их социальной интеграции в общество.

Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных

упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

### Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом на изучение предмета «Физическая культура» в 5-7 классах отводится 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 34 учебные недели.

Класс	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов за год
5 класс	34	3	102
6 класс	34	3	102
7 класс	34	3	102

### Содержание учебного предмета

#### 5 класс

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

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно – двигательного аппарата мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

*Построения и перестроения.* Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Разомкнись!»

*Дыхательные упражнения.* Тренировка дыхания через нос и рот в различных и. п. Глубокое дыхание по подражанию. Дыхание во время ходьбы.

*Основные положения и движения по подражанию.*

Простейшие сочетания основных положений и движений рук, ног, туловища, головы.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.

*Упражнения для формирования правильной осанки.* Принятие правильной осанки стоя и сидя и с помощью учителя.

*Упражнения для укрепления голеностопа.* Ходьба из различных и. п. Перекаты с носка на пятку.

Упражнения для укрепления туловища. В И.П. лежа на животе, спине, сидя выполнение различных упражнений.

*Упражнения с предметами* (с гимнастическими палками, с флажками, с малыми обручами, с мячами различной величины).

*Лазанье и перелезание.* Переползание на четвереньках с различными заданиями. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке. Подлезание под препятствие высотой 40 - 50 см. Перелезание сквозь гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50 см).

*Упражнения на равновесие.* Ходьба по коридору ширина 20см. Стойка на носках (3 -4сек.). Ходьба по доске, по гимнастической скамейке. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием. Передача и переноска предметов.

*Упражнения для формирования пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Построение в обозначенном месте. В колонну с интервалом на вытянутые руки. В круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

В раздел «Лёгкая атлетика» включается ходьба, бег, прыжки и метание

*Ходьба и бег.* Парами по кругу. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному по залу за учителем. Ходьба по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. С сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Перебежки группами и по одному 15-20м. Медленный бег до 3 мин. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 60м (40м – бег, 20м – ходьба).

*Прыжки.* На двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. С ноги на ногу на отрезках до 10м. подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета. Прыжки в длину с места и с разбега, Прыжки в высоту с разбега.

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных и набивных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание на дальность.

#### Подвижные игры:

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Игры с элементами ОРУ: «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Игры с бегом и прыжками: «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху».

Игры с бросанием и ловлей, метанием мяча: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кто назвал, тот и ловит».

Лыжная подготовка. Ознакомить учащихся с простейшими правилами обращения с лыжами. Построение с лыжами, переход на учебный круг. Ходьба на лыжах. Поворот переступанием. Катание с небольших горок, торможение, подъем. Передвижение на лыжах (800 – 2000 м за урок).

### **6 класс**

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

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно – двигательного аппарата мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

*Построения и перестроения.* Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Разомкнись!»

*Дыхательные упражнения.* Тренировка дыхания через нос и рот в различных и. п. Глубокое дыхание по подражанию. Дыхание во время ходьбы.

*Основные положения и движения по подражанию.*

Простейшие сочетания основных положений и движений рук, ног, туловища, головы.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.

*Упражнения для формирования правильной осанки.* Принятие правильной осанки стоя и сидя и с помощью учителя.

*Упражнения для укрепления голеностопа.* Ходьба из различных и. п. Перекаты с носка на пятку.

Упражнения для укрепления туловища. В И.П. лежа на животе, спине, сидя выполнение различных упражнений.

*Упражнения с предметами* (с гимнастическими палками, с флажками, с малыми обручами, с мячами различной величины).

*Лазанье и перелезание.* Переползание на четвереньках с различными заданиями. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке. Подлезание под препятствие высотой 40 - 50 см. Перелезание сквозь гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50 см).

*Упражнения на равновесие.* Ходьба по коридору ширина 20см. Стойка на носках (3 -4сек.). Ходьба по доске, по гимнастической скамейке. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием. Передача и переноска предметов.

*Упражнения для формирования пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Построение в обозначенном месте. В колонну с интервалом на вытянутые руки. В круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

В раздел «Лёгкая атлетика» включается ходьба, бег, прыжки и метание

*Ходьба и бег.* Парами по кругу. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному по залу за учителем. Ходьба по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. С сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Перебежки группами и по одному 15-20м. Медленный бег до 3 мин. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 60м (40м – бег, 20м – ходьба).

*Прыжки.* На двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. С ноги на ногу на отрезках до 10м. подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета. Прыжки в длину с места и с разбега, Прыжки в высоту с разбега.

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных и набивных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание на дальность.

Подвижные игры:

Коррекционные игры: «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Игры с элементами ОРУ: «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Игры с бегом и прыжками: «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху».

Игры с бросанием и ловлей, метанием мяча: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кто назвал, тот и ловит».

Лыжная подготовка. Ознакомить учащихся с простейшими правилами обращения с лыжами. Построение с лыжами, переход на учебный круг. Ходьба на лыжах. Поворот переступанием. Катание с небольших горок, торможение, подъем. Передвижение на лыжах (800 – 2000 м за урок).

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.

## 7 класс

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

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно – двигательного аппарата мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

*Построения и перестроения.* Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Разомкнись!»

*Дыхательные упражнения.* Тренировка дыхания через нос и рот в различных и. п. Глубокое дыхание по подражанию. Дыхание во время ходьбы.

*Основные положения и движения по подражанию.*

Простейшие сочетания основных положений и движений рук, ног, туловища, головы.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.

*Упражнения для формирования правильной осанки.* Принятие правильной осанки стоя и сидя и с помощью учителя.

*Упражнения для укрепления голеностопа.* Ходьба из различных и. п. Перекаты с носка на пятку.

Упражнения для укрепления туловища. В И.П. лежа на животе, спине, сидя выполнение различных упражнений.

*Упражнения с предметами* (с гимнастическими палками, с флажками, с малыми обручами, с мячами различной величины).

*Лазанье и перелезание.* Переползание на четвереньках с различными заданиями. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке. Подлезание под препятствие высотой 40 - 50 см. Перелезание сквозь гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50 см).

*Упражнения на равновесие.* Ходьба по коридору ширина 20см. Стойка на носках (3 -4сек.). Ходьба по доске, по гимнастической скамейке. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием. Передача и переноска предметов.

*Упражнения для формирования пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Построение в обозначенном месте. В колонну с интервалом на вытянутые руки. В круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

*В раздел «Лёгкая атлетика»* включается *ходьба, бег, прыжки и метание*

*Ходьба и бег.* Парами по кругу. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному по залу за учителем. Ходьба по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. С сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Перебежки группами и по одному 15-20м. Медленный бег до 3 мин. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 60м (40м – бег, 20м – ходьба).

*Прыжки.* На двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. С ноги на ногу на отрезках до 10м. подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета. Прыжки в длину с места и с разбега, Прыжки в высоту с разбега.

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных и набивных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание на дальность.

*Подвижные игры:*

Коррекционные игры: «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Игры с элементами ОРУ: «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Игры с бегом и прыжками: «Веселая эстафета», « Филин и пташки», «Мячик кверху».

Игры с бросанием и ловлей, метанием мяча: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кто назвал, тот и ловит».

*Лыжная подготовка.* Ознакомить учащихся с простейшими правилами обращения с лыжами. Построение с лыжами, переход на учебный круг. Ходьба на лыжах. Поворот переступанием. Катание с небольших горок, торможение, подъем. Передвижение на лыжах (800 – 2000 м за урок).

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.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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 в культуру, овладение ими социо-культурным опытом.

Личностные результаты:

- овладение начальными первичными навыками адаптации (умения слушать учителя, умения взаимодействовать с учителем и сверстниками);
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (аккуратности в спортивной одежде, умение приводить зал в порядок после урока);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей (знание правил поведения на уроке и после его окончания);
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни (знание правил утренней гигиены и их значение для человека);
- формирование бережного отношения к материальным ценностям (к спортивному инвентарю, оборудованию);
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей.

**Предметные результаты** имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья
- 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

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры
- 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.

**Базовые учебные действия.**

Базовые учебные действия, формируемые у младших обучающихся, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Личностные базовые учебные действия:	осознание себя как ученика, заинтересованного обучением на занятиях физической культурой; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия; понимание личной ответственности за свои поступки.
Регулятивные базовые учебные действия:	входить и выходить из спортивного зала со звонком; ориентироваться в пространстве спортивного зала; пользоваться инвентарем, спортивным оборудованием; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников с помощью учителя.
Познавательные базовые учебные	отвечать на простые вопросы учителя и задавать вопросы; выделять общие и отличительные свойства спортивного инвентаря (мячи, кегли, скакалки, обручи, гимнастические палки);

действия:	уметь классифицировать спортивный инвентарь; понимать и соблюдать правила подвижных игр.
Коммуникативные базовые учебные действия:	уметь вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс); слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; доброжелательно относиться к сверстникам во время проведения подвижных игр; уметь обращаться за помощью к учителю и принимать помощь.

**Воспитательная ценность уроков физической культуры:**

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: дидактических игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.