

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 83 г. Челябинска»**

ПРИНЯТО:

на педагогическом Совете
протокол № 24
от 29.08.2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ С(К)ОШ № 83
_____/Е.А. Мамлеева
Приказ от 29.08.2024 г. № 58

**ПРОГРАММА
по физической культуре
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1**

10 – 12 классы

Составил:
учитель физической культуры
Кинев В.И.

Челябинск, 2024
Срок реализации: 3 года

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель изучения физической культуры на завершающем этапе получения образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) состоит в подготовке их к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы, формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

2. Содержание обучения

Теоретические сведения. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция. Виды гимнастики в образовательной организации. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи; расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, большим мячом, набивными мячами, со скакалками, гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание, опорный прыжок, упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений, упражнения на преодоление сопротивления, переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

а) бег: медленный бег с равномерной скоростью; бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

б) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий, прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»), прыжки в высоту способом «перекат»;

в) толкание набивного мяча: метание нескольких малых мячей в 2 или 3 цели; метание деревянной гранаты.

Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в образовательной организации. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал. Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах. Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Правила заливки льда, основы самоконтроля на занятиях на коньках. Сведения о технике бега по прямой и на поворотах.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры.

Практический материал. Коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием, на лыжах и коньках, с переноской груза.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал. Тактические приемы атакующего против защитника. 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 в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол.

Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальные олимпийские игры.

Практический материал. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

Практический материал. Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал. Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры.

Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования - учебные игры.

3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Минимальный уровень:

представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством педагогического работника) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника), направленных на развитие основных физических качеств человека;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

представление о закаливании организма, знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);

выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством педагогического работника);

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством педагогического работника) в условиях учебной и игровой деятельности;

участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;

правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийское, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

составление (под руководством педагогического работника) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем педагогического работника) с заданной дозировкой нагрузки;

применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

адекватное взаимодействие с другими обучающимися при выполнении заданий по физической культуре;

самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

4. Тематическое планирование учебного предмета

4.1 Тематический план учебного предмета «Физическая культура» (10 класс)

№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Легкая атлетика	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Беговые упражнения. Высокий старт. Низкий старт. Челночный бег. Прыжки в длину.	12
2	Спортивные игры	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Передвижения по площадке без мяча. Передвижения по площадке с ударами мяча. Передачи и ловля мяча на месте. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Учебная игра	12
Итого: за 1-ю четверть – 24 часа			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на равновесие. Построения и перестроения. Строевые упражнения. Гимнастический козел.	12
2	Спортивные игры	Правила техники безопасности на игре «Волейбол». Правила игры, расстановка игроков. Основные стойки игрока и перемещения. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу	12
Итого: за 2-ю четверть – 24 часа			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Лыжная подготовка	Правила техники безопасности по лыжной подготовке. Одежда и обувь лыжника. Выбор лыж и палок. Скользящий шаг. Строевые команды на лыжах. Торможение на лыжах.	27
2	Конькобежная подготовка	Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках	3
Итого: за 3-ю четверть – 30 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на равновесие. Построения и перестроения. Строевые упражнения.	6
2	Подвижные игры	Правила техники безопасности по подвижным играм. Подвижные игры с бегом на скорость, с прыжками, с метанием, с элементами баскетбола.	5
3	Спортивные игры	Правила техники безопасности на игре «Волейбол». Основные стойки игрока и перемещения. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Сочетание верхней и нижней передачи мяча в парах на месте и после перемещения вперед	8
4	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность. Челночный бег. Прыжки в длину. Бег на скорость 30 м. Экспресс-тестирование.	5

4.2 Тематический план учебного предмета «Физическая культура» (11 класс)

№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Легкая атлетика	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Беговые упражнения. Высокий старт. Низкий старт. Челночный бег. Прыжки в длину.	12
2	Спортивные игры	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Передвижения по площадке без мяча. Передвижения по площадке с ударами мяча. Передачи и ловля мяча на месте. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Учебная игра	12
Итого: за 1-ю четверть – 24 часа			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на равновесие. Построения и перестроения. Строевые упражнения. Гимнастический козел.	12
2	Спортивные игры	Правила техники безопасности на игре «Волейбол». Правила игры, расстановка игроков. Основные стойки игрока и перемещения. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу	12
Итого: за 2-ю четверть – 24 часа			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Лыжная подготовка	Правила техники безопасности по лыжной подготовке. Одежда и обувь лыжника. Выбор лыж и палок. Скользящий шаг. Строевые команды на лыжах. Торможение на лыжах.	27
2	Конькобежная подготовка	Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках	3
Итого: за 3-ю четверть – 30 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на равновесие. Построения и перестроения. Строевые упражнения.	6
2	Подвижные игры	Правила техники безопасности по подвижным играм. Подвижные игры с бегом на скорость, с прыжками, с метанием, с элементами баскетбола.	5
3	Спортивные игры	Правила техники безопасности на игре «Волейбол». Основные стойки игрока и перемещения. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Сочетание верхней и нижней передачи мяча в парах на месте и после перемещения вперед	8
4	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность. Челночный бег. Прыжки в длину. Бег на скорость 30 м. Экспресс-тестирование.	5

4.3 Тематический план учебного предмета «Физическая культура» (12 класс)

№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Легкая атлетика	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Беговые упражнения. Высокий старт. Низкий старт. Челночный бег. Прыжки в длину.	12
2	Спортивные игры	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Передвижения по площадке без мяча. Передвижения по площадке с ударами мяча. Передачи и ловля мяча на месте. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Учебная игра	12
Итого: за 1-ю четверть – 24 часа			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на равновесие. Построения и перестроения. Строевые упражнения. Гимнастический козел.	12
2	Спортивные игры	Правила техники безопасности на игре «Волейбол». Правила игры, расстановка игроков. Основные стойки игрока и перемещения. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу	12
Итого: за 2-ю четверть – 24 часа			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Лыжная подготовка	Правила техники безопасности по лыжной подготовке. Одежда и обувь лыжника. Выбор лыж и палок. Скользящий шаг. Строевые команды на лыжах. Торможение на лыжах.	27
2	Конькобежная подготовка	Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках	3
Итого: за 3-ю четверть – 30 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на равновесие. Построения и перестроения. Строевые упражнения.	6
2	Подвижные игры	Правила техники безопасности по подвижным играм. Подвижные игры с бегом на скорость, с прыжками, с метанием, с элементами баскетбола.	5
3	Спортивные игры	Правила техники безопасности на игре «Волейбол». Основные стойки игрока и перемещения. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Сочетание верхней и нижней передачи мяча в парах на месте и после перемещения вперед	8
4	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность. Челночный бег. Прыжки в длину. Бег на скорость 30 м. Экспресс-тестирование.	5

Инструментарий для проверки прохождения программного материала

1. Бег 30 метров:

Выполняется на спортивной площадке. При беге на 30 метров старт осуществляется с верхней позиции. Для её занятия необходимо выгнуться вперед в верхней части туловища под углом 45 градусов. При этом опорная нога должна остаться на месте, в то время как другая нога должна быть выставлена вперед. На переднюю ногу должен быть максимально перенесен вес тела, собирающегося пробежать данную дистанцию. Как только спортсмен услышит стартовый сигнал необходимо броситься вперед. Совершив первые 5-6 шагов, необходимо перевести тело в вертикальное положение и далее продолжать бег до самого финиша именно в такой позиции. Для извлечения наибольшей скорости по ходу забега необходимо, чтобы стопа на протяжении всей дистанции занимала верное положение во время бега. Беговой шаг должен совершаться при использовании спринтерской техники. Основная идея данной техники заключается в том, что с землей будет взаимодействовать только носок и лишь верхняя часть стопы. Ни в коем случае не следует полностью становиться на ногу, так как подобного рода движения замедлят стартовую скорость и общее продвижение по дистанции.

Ошибки:

- 1) Начало бега, до сигнала учителя.
- 2) Остановка на финишной линии
- 3) Заступ за линию старта

В связи с тем, что дети с ОВЗ в большинстве случаев не могут уложиться в общепринятые нормативы, принято считать, что наилучший результат в группе оценивается на (отлично) и соответственно является эталонным результатом для остальной группы, к которому нужно стремиться и пытаться его превзойти.

2. Прыжок в длину с места:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

3. Метание малого мяча на дальность

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

4. Сгибание ног в упоре присев

Выполняющий упражнение сгибает ноги в упор присев и затем встаёт, возвращаясь в положение стоя. На выполнение упражнения дается 30 секунд. За это время учащийся, должен максимально быстро и правильно выполнить приседания.

Ошибки:

- 1) Касание руками пола
- 2) Потеря равновесия
- 3) Не полное сгибание ног.

МОНИТОРИНГ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

[illegible]

