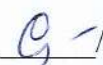





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
(нарушение интеллекта) № 83 г.Челябинска»

РАССМОТРЕНО Руководитель методического объединения   /О.В. Сентябова	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебной работе   /И.Ф. Костенко	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ С(К)ОШ № 83   /Е.А. Мамлеева Ф.И.О. 
---	---	--

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для обучающихся с умственной отсталостью**

**7-9 классы**

Составил:  
учитель Артемьев С.В.

Челябинск, 2019

## Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся 7-9 классов с нарушением интеллекта для о формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребёнка, с учётом уровня его физического развития и физической подготовки.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

Содержание программы по физической культуре имеет практическую направленность. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим, который предусматривает последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Учебный материал помогает учащимся удовлетворить потребности личности ребенка в двигательной активности, достичь базового уровня образовательных знаний, умений и двигательных действий, который необходим им в процессе социальной адаптации в обществе и формировании компетенций в повседневной и трудовой деятельности.

Образовательные задачи учебного предмета:

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;
- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

Основные коррекционные задачи:

*Коррекция отдельных сторон психической деятельности:*

- коррекция развития восприятия, представлений, ощущений;
- коррекция развития памяти;
- коррекция развития внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие представлений о времени.

*Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:*

- формирование умения преодолевать трудности;
- воспитание самостоятельности принятия решения;
- формирование адекватности чувств;
- воспитание правильного отношения к критике.

### Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»

7 класс

Раздел	Вид деятельности и содержание
Теоретический	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Что такое двигательный режим.</li><li>2. Самоконтроль и его основные приемы.</li><li>3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</li></ol>

<p>Раздел «Гимнастика»</p>	<p>Строевые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о строе, шеренге, колонне, фланге, дистанции.</li> <li>2. Повороты налево, направо при ходьбе на месте.</li> <li>3. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!».</li> </ol>
	<p>С гимнастическими палками</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Балансирование палки на ладони.</li> <li>2. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь.</li> </ol>
	<p>Со скакалками</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге.</li> </ol>
	<p>Упражнения на гимнастической скамейке</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке.</li> <li>2. Прыжки через скамейку.</li> </ol>
	<p>Упражнения на гимнастической стенке</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно.</li> <li>2. Взмахи ногой вперед, назад в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.</li> </ol>
	<p>Акробатические упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Два последовательных кувырка вперед, ( для сильных – назад)</li> </ol>
	<p>Переноска груза и передача предметов</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача набивного мяча над головой в колонне.</li> </ol>
	<p>Лазание и перелезание</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по канату в два приема для мальчиков и в три приема для девочек (на скорость).</li> <li>2. Передвижение вправо, влево в вися на гимнастической стенке.</li> <li>3. Подтягивание в вися на гимнастической стенке</li> </ol>
	<p>Равновесие</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.</li> <li>2. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.</li> <li>3. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (в 60-70см)</li> </ol>
	<p>Опорный прыжок</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок согнув ноги через козла в ширину.</li> <li>2. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.</li> </ol>
	<p>Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прохождение расстояния до 7м. от одного ориентира до другого ориентира за определенное количество шагов с открытыми и закрытыми глазами.</li> </ol>
<p>Раздел «Легкая атлетика»</p>	<p>Ходьба</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба «змейкой»</li> <li>2. Ходьба в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.</li> <li>3. Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед)</li> </ol> <p>Бег</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с низкого старта.</li> <li>2. Бег на 40м. (3-6 раз) за урок.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Бег на 100м. (2 раза) за урок.</li> <li>4. Бег на 80м. с преодолением 3-4 препятствий.</li> <li>5. Встречные эстафеты.</li> </ol>
	<p>Прыжки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» (зона отталкивания – 40см.)</li> <li>2. Прыжки со скакалкой до 2 мин.</li> </ol>
	<p>Метание</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толкание набивного мяча весом 2-3кг. с места на дальность.</li> <li>2. Метание в цель.</li> <li>3. Метание м.мяча на дальность с разбега по коридору 10м.</li> </ol>
<p>Раздел «Лыжная подготовка»</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование двухшажного хода на лыжах.</li> <li>2. Торможение «плугом».</li> <li>3. Подъем «полуелочкой».</li> <li>4. Подъем «полулесенкой».</li> <li>5. Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезке 40м. (5-6 раз) за урок.</li> <li>6. Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезке 60м. (5-6 раз) за урок.</li> <li>7. Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезке 150м. (2-3 раза) за урок.</li> <li>8. Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезке 200м. (2-3 раза) за урок.</li> <li>9. Передвижение на лыжах 1 км. – девочки, 2 км. – мальчики.</li> </ol>

	<p>10. Лыжные эстафеты на кругах 300м.</p> <p>11. Игра «Пустое место».</p> <p>12. Игра «Подбери флажок»</p>
Раздел «Спортивные игры»	<p>Спортивные</p> <p>1. Волейбол (игра «Мяч в воздухе»).</p> <p>2. Баскетбол (по упрощенным правилам)</p>
Раздел «Подвижные игры»	<p>Подвижные игры: «Сохрани позу», «Борьба за мяч», «Слушай сигнал», «Эстафеты по кругу»</p>

8 класс

Раздел	Вид деятельности и содержание
Теоретический	<p>1. Что такое двигательный режим.</p> <p>2. Самоконтроль и его основные приемы.</p> <p>3. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры.</p>
Раздел «Гимнастика»	<p>Строевые упражнения</p> <p>1. Закрепление всех видов перестроений.</p> <p>2. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.</p> <p>3. Построение в две шеренги, размыкание, перестроение в четыре шеренги.</p>
	<p>С гимнастическими палками</p> <p>1. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.</p> <p>2. Из и.п. – палка вертикально перед собой- выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения.</p>

	<p>С набивными мячами</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой.</li> <li>2. Подскоки на месте с мячом, зажатым голеньями, ступнями.</li> <li>3. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).</li> </ol>
	<p>Упражнения на гимнастической скамейке</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий</li> </ol>
	<p>Акробатические упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырок назад (из положения сидя) – мальчики, кувырок вперед – девочки.</li> </ol>
	<p>Равновесие</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см.)</li> </ol>
	<p>Опорный прыжок</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование опорного прыжка «ноги врозь» через козла в длину и ширину с прямым приземлением.</li> <li>2. Прыжок «согнув ноги» через козла в длину – мальчики, прыжок «ноги врозь» - девочки.</li> </ol>
	<p>Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов.</li> </ol>
	<p>Переноска груза и передача предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача набивного мяча в колонне между ног.</li> </ol>
	<p>Лазание и перелезание</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату.</li> <li>2. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо – влево.</li> <li>3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на канат.</li> </ol>



<p>Раздел «Легкая атлетика»</p>	<p>Ходьба</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прохождение на скорость отрезков от 50-100 метров.</li> <li>2. Ходьба групп наперегонки.</li> <li>3. Ходьба по залу со сменой видов, ходьба в различном темпе с остановками на обозначенных участках</li> </ol>
	<p>Бег</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег в медленном темпе до 8-12 минут</li> <li>2. Бег 100метров с различного старта.</li> <li>3. Бег с ускорением</li> <li>4. Бег 60 метров – 4 раза за урок.</li> <li>5. Бег 100 метров – 2 раза за урок,</li> <li>6. Кроссовый бег 500 метров по пересеченной местности.</li> <li>7. Эстафета 4x100 метров</li> <li>8. Бег 100 метров с преодолением пяти препятствий.</li> </ol>
	<p>Прыжки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на одной ноге через препятствие (набивной мяч, кегли), полосы.</li> <li>2. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 секунд)</li> <li>3. Прыжок в длину способом «согнув ноги»</li> <li>4. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (м), и прыжок с разбега «способом перешагивания» ( д ).</li> </ol>
	<p>Метание</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Метание в цель.</li> <li>3. Метание м. мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 метров.</li> <li>4. Метание нескольких м. мячей в различные цели из разных исходных положений за определенное время.</li> <li>5. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг со скачка в сектор.</li> </ol>
<p>Раздел «Лыжная подготовка»</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.</li> <li>2. Одновременный двухшажный ход.</li> <li>3. Поворот махом на месте.</li> <li>4. Комбинированное торможение лыжами и палками.</li> <li>5. Обучение правильному падению при прохождении спусков.</li> <li>6. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-60 метров : 5 повторений – девочки и 7 повторений – мальчики.</li> <li>7. Катание на кругу 150 метров (1-2-девочки и 2-3-мальчики).</li> <li>8. Катание на кругу 200 метров (1-2-девочки и 2-3 – мальчики).</li> <li>9. Передвижение на лыжах до 1 километра.</li> <li>10. Лыжные эстафеты.</li> <li>11. Игра «Кто быстрее»</li> <li>12. Игра «Переставь флажок»</li> </ol>
<p>Раздел «Спортивные игры»</p>	<p>Спортивные игры: Вolleyбол – прием, передача и подача мяча. Верхняя подача прямая. Блок (ознакомление).</p>

	<p>Передача мяча сверху и снизу, в парах после перемещения.</p> <p>Баскетбол – правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.</p>
<p>Раздел «Подвижные игры»</p>	<p>Подвижные игры:  «Словесная карусель»  «Запрещенные движения»  «Сбор картошки»  «Ловкие, смелые, выносливые»  «Точно в руки»  Эстафеты  Эстафеты волейболистов  «Поймай мяч»  «Кто больше и точнее»  «Пятнашки»</p>

9 класс

Раздел	Вид деятельности и содержание
<p>Теоретический</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие спортивной этики.</li> <li>2. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.</li> <li>3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</li> </ol>
<p>Раздел «Гимнастика»</p>	<p>Строевые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение строевых команд (четкость и правильность за предыдущие годы).</li> <li>2. Размыкание в движении на заданный интервал.</li> <li>3. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне, изменение скорости передвижения.</li> </ol>

	<p>С гимнастическими палками</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!» с палкой.</li> </ol>
	<p>С набивными мячами</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча.</li> <li>2. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног.</li> </ol>
	<p>Упражнения на гимнастической скамейке</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по гимнастической скамейке.</li> <li>2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</li> </ol>
	<p>Упражнения на гимнастической стенке</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую, третью рейку от пола (мальчики).</li> <li>2. Поднимание туловища в сед (захватывая ногами первую рейку гимнастической стенки) – девочки.</li> </ol>
	<p>Акробатические упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырок вперед из положения сидя на пятках (мальчики). Кувырок вперед, назад из положения упор присев (девочки).</li> </ol>
	<p>Простые и смешанные висы и упоры</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение ранее изученных висов и упоров.</li> <li>2. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т.д.).</li> </ol>
	<p>Переноска груза и передача предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача набивного мяча в колонне справа, слева.</li> </ol>
	<p>Лазание и перелезание</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание в висе на канате.</li> <li>2. Лазанье в висе на руках по канату.</li> </ol>
	<p>Опорный прыжок</p>

	<p>1. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла.</p> <p>2. Преодоление полосы препятствий юноши: лазанье по канату без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический козел, выполнить соскок прогнувшись.</p> <p>Девушки: выполнить любой вид опорного прыжка.</p>
	<p>Развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве</p> <p>1. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног.</p> <p>2. Прохождение отрезка до 10 метров от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами, с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами.</p>
<p>Раздел «Легкая атлетика»</p>	<p>Ходьба</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.</li> <li>2. Прохождение отрезков от 100 до 200 метров.</li> <li>3. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 км до 4 км.</li> </ol>
	<p>Бег:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на скорость 100 метров.</li> <li>2. Бег на 60м. – 4 раза за урок.</li> <li>3. Бег на 100м. – 3 раза за урок.</li> <li>4. Эстафетный бег с этапами до 100м.</li> <li>5. Медленный бег до 10-12 минут.</li> <li>5. Совершенствование эстафетного бега (4x200м.).</li> <li>6. Бег на средние дистанции 800 метров.</li> <li>7. Кросс: мальчики – 800м., девочки – 500м.</li> </ol>
	<p>Прыжки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».</li> <li>2. Совершенствование всех фаз прыжка в длину.</li> </ol>
	<p>Метание</p> <p>Метание гранаты из различных исходных положений.</p> <p>Метание хоккейного мяча из различных исходных положений в цель.</p>
<p>Раздел «Лыжная подготовка»</p>	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники изученных ходов.</li> <li>2. Поворот на месте махом назад к наружи.</li> <li>3. Спуск на лыжах в средней стойке.</li> <li>4. Спуск на лыжах в высокой стойке.</li> <li>5. Преодоление бугров и впадин при катании на лыжах.</li> <li>6. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.</li> <li>7. Прохождение на скорость отрезка до 100 метров (4-5 раз за урок).</li> <li>8. Прохождение дистанции 1 км. на время.</li> <li>9. Прыжки на лыжах.</li> <li>10. Скоростной спуск.</li> </ol>
<p style="text-align: center;">Раздел «Спортивные и подвижные игры»</p>	<p>Волейбол</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прием мяча снизу у сетки, отбивание мяча; снизу двумя руками через сетку на месте и в движении, верхняя прямая подача, прямой нападающий удар через сетку.</li> </ol> <hr/> <p>Баскетбол</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.</li> <li>2. Ловля и передача мяча двумя руками и одной при передвижении игроков в парах.</li> <li>3. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).</li> <li>4. Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.</li> </ol>
<p style="text-align: center;">Раздел «Подвижные игры»</p>	<p>Подвижные игры: «Лучший бегун», «Сумей догнать», Эстафеты с бегом «Запрещенное движение», «Точно в ориентир», «Быстро по местам», «Точно в круг», «Очков набрал больше всех», «Самый точный»</p>

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

Технические средства:

- Ноутбук
- Монитор
- Системный блок
- Клавиатура
- Компьютерная мышь
- Принтер

Учебно-практическое оборудование:

- Гимнастическая стенка
- Гимнастическая скамейка
- Канат для лазания
- Гимнастический козел
- Гимнастический конь
- Гимнастические маты
- Гимнастические коврики для проведения упражнений лежа
- Гимнастические обручи
- Мячи волейбольные
- Мячи баскетбольные
- Мячи футбольные
- Малые мячи(теннисные)
- Мячи набивные различного веса
- Гимнастические скакалки
- Стойки для прыжков в высоту
- Флажки
- Сетка волейбольная
- Кольца баскетбольные
- Секундомер
- Свисток