


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 23 городского округа Чапаевск Самарской области

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 24.08.2020 г.

Проверено
Ответственная за учебную работу
 Иншакова С.В.
28.08.2020 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ № 23
г.о. Чапаевск
 Копылова Ж.В.
Приказ № 71-од 28.08.2020г.



**Адаптированная образовательная программа
по предмету «Физкультура»
для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2)
на 2020-2021 учебный год
6 класс**

Составитель программы:
Иншакова Светлана Владимировна,
учитель информатики

2020 г.

Адаптированная рабочая программа по «Физкультуре» адресована учащимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и составлена на основе адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для УО (вариант 2), учебного плана для обучающихся с УО (вариант 2) ГБОУ ООШ № 23 г.о. Чапаевск, авторской программы под редакцией Бгажноковой И. М.: «Программа для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида». М.- Просвещение, 2016 год, с учетом особенностей здоровья обучающихся и обучением их на дому.

Учебник:

Физическая культура Учебник для 6 классов спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида. А. А. Дмитриев, И. Ю. Жуковин, С. И. Веневцев «Просвещение», 2016 г.

Отличительная особенность программы.

Рабочая программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта. Программа по физкультуре состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, игры.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида; находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающегося с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

Место предмета в учебном плане.

На занятия физической культурой в 6 классе выделяется 34 ч. в год (1 в неделю, 34 учебные недели).

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию 6 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Ученик получит возможность узнать:

- об истории олимпийского движения;
- правила перестроения из колонны по одному в колонну по два;
- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты;
- знать тактику игр

Ученик научится:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
- соблюдать дистанцию в движении;
- лазать по гимнастической стенке с усложнениями;
- ходить спортивной ходьбой;
- правильно финишировать в беге;

- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание";
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега;
- выполнять правила игр.

II. Содержание учебного предмета.

Раздел «*Основы знаний о физической культуре*» включает вопросы влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Воздушные ванны, солнечные ванны. Водные процедуры.

В раздел «*Гимнастика*» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корректирующего 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. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. Упражнения в лазанье — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

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. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. 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.

III. Тематическое планирование.

п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	3,5
2	Гимнастика	9

3	Лёгкая атлетика	4,5
----------	-----------------	------------