

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени А.С.Пушкина»
(МБОУ КГО «СОШ №2 им. А.С.Пушкина»)

«Согласовано»
на заседании МСШ
протокол №1
от 26.08.2024 г.
Руководитель МСШ

Хинконен Л.И

«Принято»
педагогическим
советом
протокол №1
от 27.08. 2024 г.
Директор школы

Герасимчук Н.Н.

«Утверждено»
приказ по школе №151
от 30.08.2024г.
Директор школы

Герасимчук Н.Н.

Рабочая программа
учебного предмета «Физкультура»
адаптированной основной общеобразовательной программы
для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья
(умственная отсталость)

г. Костомукша, 2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении рабочей программы по физкультуре в 10-12 классах учтены и использованы следующие документы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ.
- Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (1 вариант), утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
- Программа по физкультуре для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида. 5-9 классы. Авторы программы Аксёнова А. А., Антропов А. П., Бгажнокова И. М.; М. «Просвещение» 2017.
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 26 от 10.07.2015;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2019/2020 учебный год, утвержденные приказом Минобрнауки России.
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Костомукшского городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 2 имени А. С. Пушкина»
- Положение о рабочей программе.

Цель изучения физической культуры на завершающем этапе получения образования обучающимися с лёгкой 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:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.); в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающегося;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;

- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипия) в процессе уроков;
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗКУЛЬТУРА»

Основы знаний.

- 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.

Гимнастика.

Строевые упражнения.

- Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться».
- Повороты кругом, налево, направо.
- Переход с шага на месте на ходьбу вперёд.
- Отработка строевого шага.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку

- Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза (большой массы) с упражнениями в равновесии.

- дыхательные упражнения

- Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, прыжки).

- упражнения в расслаблении мышц

- Приёмы расслабления при выполнении упражнений циклического характера.
- Полное расслабление.

- основные положения движения головы, конечностей, туловища

- Прыжки в полуприседе с продвижением вперёд.
- Круговые движения туловища (и. п. рук – за голову, вверх).
- Выпады: вперёд с наклоном туловища назад, вперёд; вправо, влево с наклоном вперёд; вправо, влево с наклоном вперёд, в сторону, назад с наклоном вперёд.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками

- Балансирование палки на ладони правой – левой рук.
- Удержание палки в вертикальном положении при выполнении 2-3 упражнений.

- с набивными мячами

- Перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнёру.
- Выполнение 5-7 упражнений с набивными мячами.

- упражнения на гимнастической скамейке

- Ходьба с различными положениями рук, с предметами.
- Ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча.

Упражнения на гимнастической стенке.

- Пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь ногой на рейку на уровне колена.
- Взмахи обеими ногами в сторону (вправо и влево) в висе на стенке (строгий контроль и учёт силовых данных).

Простые и смешанные висы и упоры.

- Повторение пройденного.
- Вис на одной руке на время (правой, левой) с различными положениями ног.
- Простые комбинации на перекладине.

Переноска груза и передача предметов.

- Передача мяча при выполнении эстафет.
- Уборка снарядов после занятий.

Танцевальные упражнения.

- Закрепление изученных танцевальных шагов.
- Танец «Ламбада».

Лазание и перелезание.

- Закрепление ранее изученных способов лазания по канату.
- Перелезание через препятствия различной высоты.

Равновесие.

- Повторение всех видов равновесия (программа 8-9 классов).
- Зачётные комбинации (2-3) в статическом положении.
- Расхождение вдвоём при встрече с предметами в руках.
- Упражнения в сопротивлении.

Опорный прыжок.

- Прыжки ранее изученными способами через козла, коня с поворотом на 90 градусов, 180 градусов в ширину (высота для мальчиков до 120 см, для девочек до 110 см).
- Кувырки боком с поворотом на 990 градусов через коня с ручками (высота для мальчиков 125 см, для девочек 115 см).

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных, временных параметров движений.

- Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом, типа – бег с изменением направлений, скорости.
- Челночный бег с ведением и без ведения мяча.
- Упражнения на быстроту и точность реакций.
- Прыжки в заданном ритме.
- Игровые упражнения.

Лёгкая атлетика.

Ходьба.

- Ходьба с чередованием бега.
- Спортивная ходьба (обучение).
- Пешие переходы до 4-5 км.

Бег.

- Бег в гору и под гору.
- Бег в различном темпе.
- Бег 300 м.
- Эстафета (4 по 200 м).
- Бег на средние дистанции.
- Кросс: мальчики – 1200 м; девушки – до 1000 м.
- Совершенствование эстафетного бега.

Прыжки.

- Прыжок в высоту способом «перекидной» (юноши) и «перешагивание», «перекат» - девушки.
- Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (10-12 беговых шагов).

Метание.

- Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность).
- Совершенствование техники метания, толкания.

Лыжная подготовка.

- Способы смазки лыж.
- Совершенствование техники изученных ходов.
- Попеременный четырёхшажный ход.
- Переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам.
- Преодоление выступа.
- Подъём «лесенкой».
- Прохождение на скорость отрезков: до 100 м (4-5 раз), 300-400 м для мальчиков (2-3 раза за урок), 200-300 м для девочек (2-3 раза за урок).
- Передвижение по среднeperесечённой местности на отрезках до 3 км (для мальчиков), до 2 км (для девушек).

Спортивные игры.

Баскетбол.

- Роль судьи в соревнованиях.
- Практическое судейство.
- Понятие о зонной персональной защите.
- Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой.
- Передача мяча в прыжке.
- Броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке.
- Сочетание приёмов.
- Совместные действия трёх нападающих против двух защитников.
- Рывок – ловля мяча в движении – бросок.
- Ловля мяча в движении – остановка – бросок мяча в прыжке с близкого или среднего расстояния.

- Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Название раздела.	10 класс	11 класс	12 класс
Основы знаний.	В рамках каждого урока.	В рамках каждого урока.	В рамках каждого урока.
Гимнастика.	20	10	10
Лёгкая атлетика.	24	30	30
Лыжная подготовка.	16	20	20
Спортивные игры. Баскетбол.	8	8	8

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ, НАВЫКАМ ВЫПУСКНИКА.

- 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 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 учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств.
- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня.
- Составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), 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 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 учителя).
- Выполнение гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя).

- Выполнение легкоатлетических упражнений в беге, прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями.
- Выполнение основных технических действий и приёмов игры в баскетбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности.
- 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, тренажёрных устройств на уроке физкультуры и во время самостоятельных занятий.

Организация текущего и промежуточного контроля

Критерии оценки по предмету «Физкультура»

При оценивании успеваемости по физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся, согласно заключению врача: уровень физического и психического развития, двигательные возможности.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как относится к урокам;
- соблюдает ли дисциплину.

Последние два требования не влияют на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом обучающимся.

Оценка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне.

Оценка «4» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается.

Оценка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

Оценка «2» не выставляется.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075107

Владелец Герасимчук Надежда Николаевна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026