

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики Управление**  
**образования Администрации муниципального образования "Муниципальный**  
**округ Балезинский район Удмуртской Республики"**  
**МБОУ "Кестымская средняя школа"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

---

Касимова А.Г.  
Протокол №1 от «27»  
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

---

Касимова Д.В.  
Приказ №202-ОД от «28»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**для обучающегося 7а класса с ОВЗ**

**(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**2024 г.**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по предмету «Физическая культура» разработана на основе:

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Устава Учреждения;
- Адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Кестымская средняя школа» 1 вариант;
- Локальных актов школы, регламентирующих организацию образовательного процесса.

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

**Задачи**, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- 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;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

При прохождении каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

В старших классах на уроках физкультуры идёт систематическое воздействие на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость вестибулярная устойчивость

(ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы:

***Гимнастика***

***Акробатика (элементы)***

***Лёгкая атлетика***

***Лыжная подготовка***

***Игры- подвижные и спортивные( волейбол, баскетбол)***

Успеваемость по предмету « Физкультура » в специальной коррекционной школе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей.

Занятия с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если обучающиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы обучающихся с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Необходимо заключение врача о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося.

Контроль за двигательной активностью обучающихся осуществляется по мере прохождения учебного материала - проводятся проверочные ( контрольные ) испытания по видам упражнений: бег 60 м; прыжки в длину с места; метание на дальность.

Тесты проводятся два раза в год: сентябре - мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития ( рост, вес ), записываются в специально отведённый журнал учёта двигательной активности и физического развития. На основе этих данных вместе с врачом школы определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями( эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врождённые пороки сердца и т.д.)

***Место учебного предмета в учебном плане***

Количество часов по программе	102
Количество часов в неделю	3
Количество учебных недель	34

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

**Личностные результаты:** освоения ФАООП УО (вариант 1) образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 6) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 7) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты:** освоения ФАООП УО (вариант 1) образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

ФАООП УО (вариант 1) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

*Минимальный уровень:*

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять; – иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

## **2. Требования к уровню подготовки обучающихся.**

*Знать:* Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приёмы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Разделы:

### **1. Гимнастика**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнений на гимнастической скамейке.

*Уметь:* Различать и правильно выполнять команды: «шире шаг!», «короче шаг!», «чаще шаг!», реже шаг!; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла, различать фазы опорного прыжка; выполнять простейшие комбинации на гимнастической скамейке;

### **2. Лёгкая атлетика**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

*Уметь:* Пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять переход через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание», выполнять метание малого мяча на дальность с разбега;

### **3. Лыжная подготовка**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений .  
Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.

*Уметь:* Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40- 60 м; пройти в быстром темпе 160- 200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км- ( дев),до 3 км- ( мал)

#### **4. Спортивные и подвижные игры . Волейбол.**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Права и обязанности игроков; как предупредить травмы.

*Уметь:* Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

#### **Спортивные и подвижные игры Баскетбол.**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

*Уметь:* Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

**Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения  
учебногпредмета**

**Практическая часть**

**Отметка 5-** двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, уверенно, легко и чётко.

**Отметка4-** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко.

**Отметка3-** двигательное действие выполнено правильно, но напряжённо и вяло.

**Отметка2-** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, небрежно.

**Отметка1-** отказ выполнить действие без уважительной причины или не смог самостоятельно.

**Теоретическая часть**

**Отметка 5-** глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, использование приёмов из практики и личного опыта.

**Отметка 4-** при признаках, характерных отметке « 5 » допустимы несущественные отклонения и незначительные ошибки.

**Отметка 3** – основная информация воспроизведена, но с нарушениями логичной последовательности , имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала.

**Отметка 2** – ставится, если учащийся не знает существа излагаемого материала, искажает факты.

**Отметка 1** – отказ отвечать, полное незнание темы вопроса.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре  
(7 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

## **Формирование базовых учебных действий.**

### **Личностные результаты:**

Осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.

Самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности.

Принимать цели произвольно включаться в деятельности, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

### **Предметные результаты:**

Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать, на наглядном материале.

### **Коммуникативные результаты:**

Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).

Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. Обращаться за помощью и принимать помощь. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

### **Регулятивные результаты:**

Адекватно использовать ритуалы школьного поведения. Работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

## Содержание программы.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают *разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры"*, которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	22
3	Легкая атлетика	28
4	Лыжная подготовка	24
5	Спортивные игры	28
	<b>Итого:</b>	102

### Календарный план

№	Тема уроков	Кол-во часов
1-2(О)	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	2
3-4(С)	Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	2
5-6(С)	Бег с переменной скоростью до 5 мин	2
7-8(С)	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	2
9-10(С)	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	2
11-12(С)	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	2
13-14(С)	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	2
15-16(С)	Бег на средние дистанции (300 м)	2
17-18(С)	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	2
19-20(С)	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	2
21-22(С)	Ведение мяча с обводкой препятствий	2
23-24(С)	Ведение мяча с обводкой препятствий	2
25-26(С)	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	2
27-28(С)	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	2
29-30(С)	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	2
31-32(С)	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	2
33-34(С)	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	2
35-36(С)	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	2
37-38(С)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	2
39-40(С)	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	2
41-42(О)	Упражнения на преодоление сопротивления	2
43-44(С)	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	2
45-46(С)	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	2
47-48(С)	Упражнения с сопротивлением	2
49-50(С)	Упражнения с гимнастическими палками	2
51-52(С)	Опорный прыжок	2
53-54(С)	Опорный прыжок	2
55-56(О)	Упражнения для формирования правильной осанки	2
57-58(С)	Упражнения со скакалками	2
59-60(С)	Упражнения с гантелями	2
61-62(С)	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	2
63-64(С)	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	2

65-66(С)	Совершенствование одновременного бесшажного хода	2
67-68(С)	Одновременный двухшажный ход	2
69(С)	Одновременный двухшажный ход	1
70(С)	Поворот махом на месте	1
71(С)	Поворот махом на месте	1
72(С)	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
73(С)	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
74(С)	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1
75(С)	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
76(С)	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
77(О)	Передвижение на 100-150м	1
78(С)	Передвижение на 100-150м	1
79(С)	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1
80(С)	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1
81(С)	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
82(С)	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
83(С)	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1
84(С)	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1
85(С)	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1
86(С)	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1
87(С)	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1
88(С)	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1
89(О)	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1
90(С)	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
91(С)	Бег на короткую дистанцию	1
92(С)	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1
93(С)	Прыжок в длину с полного разбега	1
94(С)	Прыжок в длину с полного разбега	1
95(С)	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
96(С)	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
97(О)	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
98(С)	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
99(С)	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
100(С)	Эстафета 4*60 м	1
101(С)	Эстафета 4*60 м	1
102(С)	Кроссовый бег до 2000 м	1

### **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

На уроках физкультуры для реализации образовательной программы используется спортивный инвентарь:

- легкая атлетика: спортивные ориентиры, мячи, скакалки, обруч.
- гимнастика: гимнастический козел, гимнастический мостик, мат.
- спортивные игры: волейбольный мяч, баскетбольный мяч, сетка.
- лыжная подготовка: лыжные палки , лыжи.