

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»

УТВЕРЖДЕНО

приказом  
от 18.08.2021  
№ 11/3-26-206

**Рабочая программа**  
по учебному предмету «Физическая культура»  
5-9 класс

адаптированная основная общеобразовательная программа  
для детей с задержкой психического развития

Григорьева Любовь Робертовна,  
учитель физической культуры

Саянск, 2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений работающих с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой на равне с обычными детьми обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся с ОВЗ имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

**Целью** физического воспитания для детей с ограниченными возможностями здоровья является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

содействие военно-патриотической подготовке.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа по физкультуре для 5-9 классов с умственной отсталостью структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 7-9 классе, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать 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 корригирующего 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.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

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.

На уроках с элементами гимнастики дети с ЗПР должны овладеть навыками лазанья.

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.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ЗПР основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Также как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

### **Нормы оценки обучающегося 5-9 классов.**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре при 1 часе занятий в неделю в 5-9 классах с детьми с ЗПР**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		классы		
		V-VI	VII-VIII	IX
1	Основы знаний о физической культуре	2	2	2
2	Гимнастика	7	7	7
2.1	Корректирующие упражнения			
3	Легкая атлетика	6	6	6
4	Лыжная подготовка	6	6	6
5	Спортивные игры	3	3	3
5.1	Подвижные игры	6	6	6
5.2	Коррекционные игры	4	4	4
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

**Тематическое планирование**

№ п/п	Раздел	Тема урока
1	Основы знаний	Техника безопасности. Влияние физической культуры на здоровье человека.
2	Коррекционные игры	Ловля и передача мяча. (для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений).
3	Коррекционные игры	Ловля и передача мяча. (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).
4	Коррекционные игры	Ловля и передача мяча. (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).
5	Коррекционные игры	Ловля и передача мяча. (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).
6	Коррекционные игры	Ловля и передача мяча. (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).
7	Легкая атлетика	Метание малого мяча в цель. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой.
8	Легкая атлетика	Метание малого мяча в цель. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой

		рукой и левой рукой.
9	Легкая атлетика	Переноска предметов (челночный бег).
10	Легкая атлетика	Переноска предметов (челночный бег).
11	Гимнастика	Корректирующие упражнения
12	Гимнастика	Корректирующие упражнения
13	Гимнастика	Корректирующие упражнения
14	Гимнастика	Корректирующие упражнения
15	Гимнастика	Корректирующие упражнения
16	Основы знаний	Закаливание организма. Дневник самоконтроля. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период.
17	Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход.
18	Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход,
19	Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход.
20	Лыжная подготовка	Попеременный двушажный ход.
21	Гимнастика	Лазание и перелазание.
22	Гимнастика	Лазание и перелазание.
23	Гимнастика	Элементы акробатики.
24	Гимнастика	Элементы акробатики
25	Подвижные игры	«Запомни порядок», «Летает - не летает». «Слушай сигнал»
26	Подвижные игры	С мячом.
27	Подвижные игры	С мячом.
28	Основы знаний	Влияние физической культуры на здоровье человека.
29	Легкая атлетика	Техника быстрой ходьбы.
30	Легкая атлетика	Техника быстрой ходьбы.
31	игры	С элементами футбола
32	игры	С элементами футбола
33	Подвижные игры	«Выжигало», «салки»
34	игры	

## Учебно - методическое обеспечение

### **Учебник:**

1. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа.
2. Бабенкова Е.А. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми». Книга посвящена физическому воспитанию детей с ослабленным здоровьем, даны рекомендации по общему и индивидуальному контролю за состоянием здоровья детей, новые подходы в методах физического воспитания детей при различных заболеваниях, даны соответствующие комплексы физических упражнений.
3. Настольная книга учителя физической культуры. В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно-оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности.