

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с.Студенцы  
муниципального района Хворостянский Самарской области

**«Рассмотрено»**  
На заседании МО  
Протокол №1 от  
23.08.2021

**«Проверено»**  
Заместитель директора по УР  
ГБОУ ООШ с.Студенцы  
Хлопкова Н.С.  
От 23.08.2021

**«Утверждаю»**  
Директор ГБОУ  
ООШс.Студенцы  
Матанов А.К.  
Приказ № 18  
От 24.08.2021

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету « Физическая культура»для детей с ОВЗ**  
**(легкая умственная отсталость) 6 класса**  
**обучение на дому**

Составитель(и):

Матанова В.А.

с. Студенцы 2021 г

Адаптированная общеобразовательная программа по физической культуре в бклассе для детей с умственной отсталостью составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, М., Просвещение, 2017 год.

Образование детей с ОВЗ предусматривает создание для них психологически комфортной коррекционно-развивающей образовательной среды, обеспечивающей адекватные условия и равные с обычными детьми возможности для получения образования в пределах образовательных стандартов, лечение, оздоровление и воспитание; для их самореализации и социализации через включение в разные виды социально значимой и творческой деятельности. При этом используется классно-урочная система. Применяются следующие формы работы: дифференцированный подход, индивидуальные занятия. Это помогает учащимся усваивать программный материал и чувствовать себя в классе комфортно.

Работа на занятиях организована с учетом рекомендаций по оптимизации инклюзивного образовательного процесса детей с ОВЗ, с задержкой психического развития, детей с умственной отсталостью.

## **Содержание программы**

**Адаптированная общеобразовательная программа по физической культуре для детей с умственной отсталостью в 6 классе (1 ч в неделю).**

### **Гимнастика и акробатика**

**Строевые упражнения** Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов**

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах**

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

### **Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой –**

#### **Акробатические упражнения**

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

#### **Лёгкая атлетика**

**Ходьба** Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

**Бег** Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки.

Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок.

Кроссовый бег 300—500 м.

**Прыжки** Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.

Отработка отталкивания.

Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

**Метание** Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 смс тремя concentрическими кругами из различных исходных положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.

**Лыжная подготовка** Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

**Резервный вариант.** Бег с высокого и низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные и спортивные игры.

### **Подвижные и спортивные игры**

**Пионербол** Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра "Мяч в воздухе".

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.

Учебная игра в пионербол.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

**Баскетбол** Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч".

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

**Подвижные игры и игровые упражнения**

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

**Тематическое планирование.**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1-3	<p><b><u>Гимнастика и акробатика</u></b>                      Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.</p>	3
4-5	<p><b><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u></b>                      — упражнения на осанку;                      — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц                      — основные положения движения головы, конечностей, туловища</p>	2

6	<b>Лёгкая атлетика</b> <u>Ходьба.</u> Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	<b>1</b>
7	Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.	<b>1</b>
8	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	<b>1</b>
9	<u>Бег.</u> Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	<b>1</b>
10	Бег на 60 м с низкого старта.	<b>1</b>
11	Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок.	<b>1</b>
12	Кроссовый бег 300—500 м.	<b>1</b>
13	<u>Прыжки.</u> Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед.	<b>1</b>
14	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	<b>1</b>

15-17	<p><b><u>Гимнастика и акробатика</u></b>  <u>Акробатические упражнения :</u>  - простые и смешанные висы и упоры;  - переноска груза и передача предметов;  - лазание и перелезание;  - равновесие;  - опорный прыжок;</p>	3
18-20	<p><b><u>Лыжная подготовка</u></b>  Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;  передвижение на скорость на расстояние до 100 м;  подъем по склону прямо ступающим шагом;  спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении;  подъем "лесенкой" по пологому склону,  торможение "плугом",  передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м;  игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 2 км (мальчики).</p>	3
21	<p><b><u>Спортивные и подвижные игры</u></b>  <u>Пионербол.</u> Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.</p>	3
22-23	<p><b><u>Гимнастика и акробатика</u></b>  <u>Акробатические упражнения :</u>  - простые и смешанные висы и упоры;  - переноска груза и передача предметов;  - лазание и перелезание;  - равновесие;  - опорный прыжок;</p>	

24-26	<p><u>Баскетбол</u>.Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.  Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.  Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.  Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему",  "Мяч ловцу", "Борьба за мяч".</p>	3
27-30	<p><u>Подвижные игры и игровые упражнения:</u>  - коррекционные;  - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием,  перелезанием, акробатикой, равновесием;  - с бегом на скорость;  - с прыжками в высоту, длину;  - с метанием мяча на дальность и в цель;</p>	4
31-34	<p><u>Лёгкая атлетика</u>  Бег на 60 м с низкого старта.  Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной  ходьбы на медленную по команде учителя.</p>	4









