

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя школа № 2 имени Д.В. Крылова»

Утверждено  
приказом МОБУ СШ № 2  
от 31.08.2021 № 287

Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету физическая культура  
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с умственной  
отсталостью (Вариант 1)  
для учащихся 5-6 классов

Составители: Хрипкина И.А.  
Клюев В.В.  
Кузнецова Н.С.

г. Гаврилов-Ям  
2021-2022

## 1. Предметные результаты.

### Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Класс	Обучающиеся должны <i>знать</i> :	Обучающиеся должны <i>уметь</i> :
5 класс	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка</p> <p>фазы прыжка в длину с разбега</p> <p>фазы прыжка в высоту.</p> <p>расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.</p> <p>правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.</p> <p>правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!» «Направо!»</p> <p>как бежать по прямой и по повороту</p>	<p>выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м.;</p> <p>выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м.</p> <p>прыгать в высоту способом «перешагивание» с 6-12 шагов разбега</p> <p>подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.</p> <p>вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.</p> <p>выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения;</p> <p>правильно и быстро реагировать на сигнал учителя, выполнять опорный прыжок через козла</p> <p>ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости, выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.</p> <p>координировать движение рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м;</p> <p>бежать в быстром темпе до 100 м.</p>
6 класс	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Основные части тела.</p> <p>Как укреплять мышцы и кости.</p> <p>Как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка.</p> <p>Фазы прыжка в высоту «перешагиванием»;</p> <p>Правила передачи эстафетной палочки</p>	<p>Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений,</p> <p>Выполнять опорный прыжок через козла; сохранять равновесие на бревне, преодолевать несколько препятствий: лазать по канату способом в три приема.</p> <p>Ходить спортивной ходьбой, правильно финишировать в беге 60м;</p> <p>Правильно отталкиваться в прыжках в длину и в прыжках в высоту;</p> <p>Метать мяч в цель с места из различных и.п. и на дальность.</p> <p>Уметь координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе;</p> <p>Тормозить «плугом».</p> <p>Преодолевать спуск в низкой стойке;</p> <p>Преодолевать на лыжах 1,5-2 км.</p> <p>Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать</p>

		мяч в «пионерболе»; выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой и попеременно. Бросать в корзину двумя руками с места.
--	--	--

## 2. Содержание учебного предмета.

### 1. Легкая атлетика. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя.

Ходьба с остановками для выполнения задания. Бег широким шагом на носках. Прыжки через скакалку. Толкание набивного мяча с места одной рукой. Прыжки произвольным способом через набивные мячи (5м). Ходьба приставными шагами (боксом). Метание малого мяча на дальность. Прыжки в шаге, приземление на две ноги. Прыжок в длину с ограничением зоны отталкивания до 1км. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Прыжок в длину с ограничением зоны отталкивания до 1км. Метание малого мяча в движущуюся цель. Кроссовый бег до 1км.

### 2. Спортивные игры.

**Пионербол** Ознакомление с правилами, расстановка на площадке. Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу. Комплекс упражнений на растягивание. подача мяча двумя руками снизу, боковая подача. Учебная игра. Розыгрыш мяча на три паса.

**Баскетбол** Знакомство с правилами поведения на занятиях по баскетболу. Основная стойка передвижения без мяча и с мячом (удар о пол) влево, вправо, вперед, назад. Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с вырубкой». Ловля мяча и передача на месте. Передвижения с мячом вправо, влево, вперед. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача на месте. Правила игры в баскетбол. Остановка по сигналу учителя.

### 3. Гимнастика Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Переноска груза и передача предметов. Упражнения с гимнастической палкой.

Акробатические упражнения. Простые и смешанные висы. Равновесие на гимнастической скамейке. Лазание и перелазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок. Упражнения с набивными мячами. Лазание по канату произвольным способом. Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п. рук. Опорный прыжок через козла. Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание на скорость по канату. Эстафеты с переноской и передачей набивных мячей. Опорный прыжок «ноги врозь». Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием». Упражнения на бревне «ласточка». Расхождение вдвоем. Преодоление препятствий 3-4 шт. с лазанием и перелазанием, кувырки, прыжками. Урок-соревнование «Гимнастическое многоборье». Игры на развитие гибкости «палка за спину». Эстафеты с передачей мяча

**4. Лыжная подготовка** Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами под рукой, на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах в медленной темпе на отрезке до 1км. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах «скользящим шагом». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на отрезках (100-150метров) Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 метров. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км. спуски со склонов в низкой стойке. Спуски со склонов в основной стойке. Подъем по склону наискось. Передвижения на лыжах в быстром темпе (до 100 м отрезки). Подъем по склону прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах 1км. Лыжные эстафеты на отрезках 60м. Передвижение ступающим и скользящим шагом на отрезках. Спуски со склонов в основной стойке. Спуски в низкой стойке со склона. Подъем наискось и прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах 200 м в быстром темпе. Передвижение на лыжах 1,5км без учёта времени. Игры на лыжах «Быстрый лыжник», «Меткий стрелок».

**5. Коррекционно-развивающие игры** Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты Коррекционно-развивающие игры на развитие силы, ловкости Коррекционно-

развивающие игры на развитие равновесия и гибкости  
Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Не дай мяч соседу". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения

### 3. Тематическое планирование учебного предмета « Физическая культура».

Раздел	Количество часов за год	
	5 класс	6 класс
Основы знаний	3	3
Гимнастика	32	32
Легкая атлетика	24	24
Лыжная подготовка	15	15
Подвижные игры	23	23
Мониторинг БУД	2	2
<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>	<b>102</b>