**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Новомитропольская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на метод совете\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_« ». | «Согласовано»Заместитель директора по УВР МБОУ «НСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Хлебникова В.Н.« »  | УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Новомитропольская СШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. И. АнуфриевПриказ №.« ».  |

**Адаптированная рабочая программа**

**Физическая культура, 6 класс**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

наименование учебного предмета (курса)

**основное общее образование**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(уровень образования)

**2020-2021 г.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(срок реализации программы)

Составлена на основе

примерной программы по физической культуре

(наименование программы)

Анатолий Яковлевич Егоров

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

с. Новомитрополька

**Пояснительная записка.**

На основании медицинского заключения – (умеренная умственная отсталость) рабочая программа по физической культуре составлена на учебный год в количестве 34часа ( 1час в неделю) на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.

№273.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образованияи науки РФ № 1897 от 17.12.2010г.
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации

 от 10.04.2002 № 29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных(коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.04.2005г.

№ 03-417 « О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения образовательных учреждений».

1. Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерств образования РФ № 345 от 28.12.2018г.
2. Учебный план МБОУ « Новомитропольская средняя школа»
3. Примерная программа.

**Цели и задачи реализации программы.**

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 VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает 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.

**Литература:** Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. В 2 сб./под.ред. В.В.Воронковой .-М.:Просвещение, 2006.

**Физическая культура 5 – 6 - 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.

Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010г.

**Программа** для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.

**Рабочие программы** 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.

**Целью** физического воспитания в школе (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.

**Содержание учебного предмета, курса**

Программа по физкультуре для обучающихся 8 класса VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка,  спортивные 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 8классе, 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 педагогическим советом школы.

**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 **«Спортивные игры».**  На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. 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 ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же 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.

**Результаты освоения учебного предмета и система оценки**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета

« Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

**Знать:**

-педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные основы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями.

**Уметь:**

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятияхфизическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**Демонстрировать:**

- координационные способности не ниже среднего уровня;

- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

**Нормы оценки обучающихся5 класса VIII вида**

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

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **№****п/п** | **Наименование разделов** | **Количество****часов** | **Примечание** |
|  | **Лёгкая атлетика** | **10** |  |
|  | **Спортивные игры  (Баскетбол)** | **8** |  |
|  | **Спортивные игры  (волейбол)** | **8** |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **8** |  |
|  | **Итого:** | **34** |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Тема** | **Количество часов** |  **Дата** | **Примечание** |
| **Легкая атлетика 5часов** |
| 1 | Техника безопасности, гигиенические требования. Понятия: низкий старт. | 1 |  |  |
| 2 | Медленный бег до 8минут. Разновидности ходьбы. | 1 |  |  |
| 3 | Челночный бег. Бег на скорость 500метров. | 1 |  |  |
| 4 | Самоконтроль физических занятий. Бег 60метров. | 1 |  |  |
| 5 | Прыжок в высоту. | 1 |  |  |
|  **Баскетбол 8часов** |  |
| 6 | Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками. | 1 |  |  |
| 7 | Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием. | 1 |  |  |
| 8 | Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. | 1 |  |  |
| 9  | Различные остановки (прыжком, шагом) после ведения мяча. | 1 |  |  |
| 10 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила ухода за лыжами. Лыжные мази. дистанция 1 км. | 1 |  |  |
| 11 | Оказание медицинской помощи при обморожении. Дистанция 1,5км. | 1 |  |  |
| 12 | Эстафеты с ловлей и передачей мяча с ведением. | 1 |  |  |
| 13 | Различные остановки ( прыжком, шагом) | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка – 8часов** |
| 14 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила, уход за лыжами. Лыжные мази, дистанция 1км. | 1 |  |  |
| 15 | Оказание медицинской помощи при обморожении. Дистанция 1,5км. | 1 |  |  |
| 16 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода . Эстафета на лыжах по кругу | 1 |  |  |
| 17 |  Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Правила соревнваний | 1 |  |  |
| 18 |  Спуск с гор в средней стойке, подъем елочкой. | 1 |  |  |
| 19 | Спуск с гор в средней стойке, подъем елочкой | 1 |  |  |
| 20 | Совершенствование спусков и подъемов. Торможение « плугом». | 1 |  |  |
| 21 | Передвижение на лыжах 1-1,5км на время. | 1 |  |  |
|  **Волейбол 8часов** |
| 22 | Техника безопасности на занятиях по волейболу Подача мяча. | 1 |  |  |
| 23 | Нападающий удар. Блокирование мяча. | 1 |  |  |
| 24 | Подача мяча. Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |  |
| 25 | Нападающий удар. Блокирование мяча. | 1 |  |  |
| 26 | Нападающий удар. Блокирование мяча | 1 |  |  |
| 27  | Учебно-тренировочная игра. Соревнование. | 1 |  |  |
| 28 | Учебно-тренировочная игра. Соревнование. | 1 |  |  |
| 29 | Групповые тактические действия в нападении и защите. | 1 |  |  |
|  **Легкая атлетика 5 часов** |
| 30 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. | 1 |  |  |
| 31 | Бег на короткие дистанции. | 1 |  |  |
| 32 | Бег по пересеченной местности. | 1 |  |  |
| 33 | Бег по пересеченной местности. | 1 |  |  |
| 34 | Бег по пересеченной местности. | 1 |  |  |