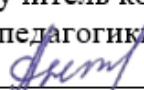
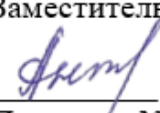


Государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Варнавинская школа – интернат»

«Рекомендована к  
использованию»  
Руководитель ШМК  
учитель коррекционной  
педагогика  
 /Антонова О.В./  
Дата 28.08.2022 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
 /Антонова О.В./  
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГКОУ  
«Варнавинская ШИ»  
Приказ № 51 от 01.09.2022 г.  
Сазонова Г.П.



**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
для бд класса  
на 2022-2023 уч.год**

Учитель: Матвеев С.С.

Варнавино  
2022г.-2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Варнавинская ШИ» на учебный год и следующих нормативно - правовых документов:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2.Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.

3.Учебный план АООП (вариант 2) на учебный год ГКОУ «Варнавинская ШИ».

4.СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

**Цель обучения** – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Выдвигается ряд конкретных **задач физического воспитания:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям следующие **принципы:**

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;

**Классификация физических упражнений в программе несколько изменена.** в разделы гимнастику, лёгкую атлетику, лыжные гонки и подвижные игры введены коррекционные упражнения и заменяются на **общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, и игротерапию**, в силу низких потенциальных возможностей учащихся.

Используются доступные им виды заданий.

**Планируемые результаты освоения  
программы по физической культуре в 6 «Д» классе**

**Предметные результаты освоения программы.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 6 класса должны:

**иметь представление:**

- о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
- о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

**уметь:**

- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.),
- наблюдать за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- составлять самостоятельно для себя режим дня.
- составлять комплекс утренней зарядки.
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками;
- выполнять метание малого мяча на дальность, упражнения в передачах, бросках, ловли мяча;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;

- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости,
- выполнять комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

#### **Познавательные**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

## Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре

№	Дата		Тема урока	Д/з	Часы
	по плану	Фактически			
<b>1 четверть (16 ч.)</b> <b>Лёгкая атлетика. – 18ч.</b>					
1			Вводный инструктаж техники безопасности по лёгкой атлетике. Спортивная ходьба .		1ч.
2			Упражнения в ходьбе, беге.		1ч.
3			Упражнения в ходьбе, беге.		1ч.
4			Упражнения в ходьбе, беге.Игра «Шашки»		1ч.
5			Метание малого мяча в цель. Велотренажер.		1ч.
6			Метание малого мяча в цель. Велотренажер.		1ч.
7			Ходьба с преодолением препятствий, перешагивание через них.		1ч.
8			Ходьба с преодолением препятствий, перешагивание через них.		1ч.
9			Ходьба с остановками по сигналу.		1ч.

10			Упражнения для развития мелкой моторики.		1ч.
11			Упражнения для развития мелкой моторики.		1ч.
12			Комплекс упражнений для профилактики мелкой моторики.		1ч.
13			Комплекс упражнений для профилактики мелкой моторики.		1ч.
14			Бросок мяча сидя из за головы. Игра «Кто дальше»		1ч.
15			<b>Бросок мяча сидя из за головы.</b> Игра «Кто дальше»		1ч.
16			Бросок мяча сидя из за головы. Игра «Кто дальше»		1ч.
17			Комплекс упражнений для развития координации и вестибулярного аппарата.		1ч.
18			Комплекс упражнений для развития координации и вестибулярного аппарата.		1ч.
<b>Гимнастика – 18ч.</b>					
19			Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.		1ч.
20			Строевые упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. «Игра к своим местам»		1ч.

21			Строевые упражнения, повороты.		1ч.
22			Упражнения с большими мячами.		1ч.
23			Упражнения с большими мячами.		1ч.
24			Комплекс упражнений для формирования равновесия.		1ч.
<b>2 четверть (14ч.)</b>					
25			Комплекс упражнений для формирования равновесия.		1ч.
26			Комплекс упражнений для формирования равновесия.		1ч.
27			Комплекс упражнений для формирования равновесия.		1ч.
28			Передвижения и повороты на гимнастической скамейке.		1ч.
29			Передвижения и повороты на гимнастической скамейке.		1ч.
30			Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности		1ч.
<b>3 четверть (20ч.)</b>					
31			Комплекс упражнений для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности		1ч.



32			Комплекс упражнений с гимнастическими палками.		1ч.
			<b>Лыжная подготовка (18ч.)</b>		
33			Инструктаж ТБ на занятиях по лыжной подготовки.		1ч.
34			Игры на свежем воздухе.		1ч.
35			Игры на свежем воздухе.		1ч.
36			Игры на свежем воздухе.		1ч.
37			Лыжная прогулка.		1ч.
38			Лыжная прогулка.		1ч.
39			Лыжная прогулка.		1ч.
40			Лыжная прогулка.		1ч.
41			Игры на свежем воздухе.		1ч.
42			Игры на свежем воздухе.		1ч.
			<b>Спортивные игры (18ч.)</b>		
43			Элементы спортивных игр: баскетбол.		1ч.
44			Элементы спортивных игр: баскетбол.		1ч.
45			Элементы спортивных игр: баскетбол.		1ч.
46			Элементы спортивных игр: баскетбол.		1ч.
47			Элементы спортивных игр: баскетбол.		1ч.
48			Элементы спортивных игр: пионербол.		1ч.

49			Элементы спортивных игр: пионербол.		1ч.
50			Элементы спортивных игр: пионербол.		1ч.
<b>4 четверть (18ч.)</b>					
51			Элементы спортивных игр: пионербол.		1ч.
52			Комплекс упражнений на фитболе. Игра «Передай мяч партнеру»		1ч.
53			Комплекс упражнений на фитболе. Игра «Передай мяч партнеру»		1ч.
54			Комплекс упражнений на фитболе.		1ч.
55			Комплекс упражнений на фитболе.		1ч.
<b>Лёгкая атлетика. – 13ч.</b>					
56			Вводный инструктаж техники безопасности по лёгкой атлетике. Спортивная ходьба .		1ч.
57			Упражнения в ходьбе, беге.		1ч.
58			Упражнения в ходьбе, беге.		1ч.
59			Спортивная ходьба и бег. Игра «Шашки»		1ч.
60			Ходьба с преодолением препятствий, перешагивание через них.		1ч.

61			Ходьба с преодолением препятствий, перешагивание через них.		1ч.
62			Ходьба с преодолением препятствий, перешагивание через них.		1ч.
63			Ходьба с остановками по сигналу.		1ч.
64			Ходьба с остановками по сигналу.		1ч.
65			Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением на расстояние 1,5 -2 м		1ч.
66			Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением на расстояние 1,5 -2 м		1ч.
67			Перепрыгивание через начерченную линию, канат.		1ч.
68			Бросок мяча сидя из за головы. Игра «Кто дальше»		1ч.
Итого					68ч.

### **Материально – техническое обеспечение**

Учебно-методический комплекс:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. ФГОС НОО ст. 19.5

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373, зарегистрированный Минюстом России 22 декабря 2009 года № 15785, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования А.П. Матвеева.  
» (Москва:Просвещение, 2013г.)