

**Министерство образования Ставропольского края
государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа – интернат № 2»**

РАССМОТРЕНО:
на педагогическом Совете
ГКОУ «Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа – интернат № 2»
Протокол № 3
от «28» декабря 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ.:

Директор ГКОУ
«Специальная»
(коррекционная)
общеобразовательная
школа – интернат № 2»



А.А. Котова

от «28» декабря 2022 г.

**Адаптированная основная общеобразовательная программа
по предмету «Физическое воспитание» для обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

Срок обучения: 1 год (группа проф. обучения)

Количество учебных недель: 34

**станция Барсуковская
Кочубеевский муниципальный округ
Ставропольского края
2022 г.**

**Министерство образования Ставропольского края
государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа – интернат № 2»**

РАССМОТРЕНО:
на педагогическом Совете
ГКОУ «Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа – интернат № 2»
Протокол № 3
от «28» декабря 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ::
Директор ГКОУ
«Специальная»
(коррекционная)
общеобразовательная
школа – интернат № 2»
_____ А.А. Котова
от «28» декабря 2022 г.

**Адаптированная основная общеобразовательная программа
по предмету «Физическое воспитание» для обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

Срок обучения: 1 год (группа проф. обучения)

Количество учебных недель: 34

**станция Барсуковская
Кочубеевский муниципальный округ
Ставропольского края
2022 г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа «Физического воспитания» для 10 класса общеобразовательного учебного учреждения, осуществляющего обучение детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе программы «физического воспитания» с учетом содержания:

- требований закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г.

№ 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. № 16 санитарно – эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 г. № ИК-1494 /19 «О введении третьего часа физической культуры»;

- информационно-методическим письмом Министерства Просвещения России об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования от 05 июля 2022 г.

№ ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»;

- письмом Министерства Просвещения России от 18.07.2022 г. «Об актуализации рабочих программ воспитания»;

- приказом Министерства Просвещения России от 20 мая 2020 г. № 254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

- уставом государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 2».

Общая характеристика предмета:

программа по спортивной подготовке 10 класса является продолжением программы физического воспитания 5-9 классов и направлена на формирование у обучающихся целостного представления о физической культуре, о физическом развитии личности подростка.

Цель и задачи: основными задачами предмета физическое воспитание в 10 классе являются:

- укрепление здоровья;

- совершенствование разнообразных умений и навыков;

- коррекция нарушений общего физического развития, психомоторики;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание санитарно-гигиенической культуры;
- воспитание устойчивых волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

На уроках по спортивной подготовке в 10 классе целесообразно заниматься повторением и совершенствованием базовых упражнений 9 класса, а наиболее подготовленным ученикам предложить усложненные задания. Основное время учебной деятельности на уроках направлять на общую физическую подготовку подростка, уделяя внимание пропорциональному развитию всех мышечных групп, что необходимо для формирования правильной осанки, гармоничного телосложения. Важно и сочетание атлетической подготовки с учебными играми, что повышает социальную и коммуникативную направленность уроков физического воспитания.

Основная форма организации – урок. В зависимости от поставленных задач урок может быть учебным, комбинированным, тренировочным или контрольным. Преимущество должны составлять комбинированные и тренировочные уроки. Способы организации урока: фронтальный, групповой, индивидуальный. Возможно более широкое применение индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом особенностей обучающихся. Дидактическое оснащение занятий предполагает использование стандартного спортивного оборудования, карточек, схем, видеороликов.

Основными средствами воздействия выступают:

- физические упражнения с вариантами повторений, изменением амплитуды, скорости, темпа, условий, продолжительности выполнения и отдыха;
- спортивные игры по стандартным и упрощенным правилам.

Структура и содержание программы.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры. При этапном прохождении разделов программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест занятий, увеличение комплекса упражнений).

Раздел «Легкая атлетика» включает спортивную ходьбу, бег, прыжки, метание, толкание набивного мяча. Внимание уделяется на выявления индивидуальных возможностей обучающихся, улучшения результата за счет совершенствования техники.

Раздел «Гимнастика» включает упражнения, оказывающие воздействие на все мышечные группы. Возможны занятия по типу атлетической тренировки. Повторение освоенных прыжков, акробатических элементов, висов, равновесий. Строевая подготовка.

Раздел «Спортивные игры» включает в себя баскетбол, волейбол, бадминтон. На уроках по спортивным играм основное время направляется на двухстороннее взаимодействие с отработкой тактических приемов. Следует обращать внимание на целостное понимание игры.

Занятия с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья с СМГ (специальная мед. группа), проводятся совместно с классом. При этом учитываются ограничения по заболеваниям. Во время работы класса над заданиями, которые являются противопоказанными, ученик СМГ выполняет щадящий комплекс упражнений.

Два раза в год (сентябрь, май), целесообразно для контроля уровня физической подготовленности обучающихся проводить мониторинг.

Система аттестации по предмету пятибалльная.

Успеваемость по предмету «Спортивная подготовка» определяется качеством сформированности учебных умений с учетом индивидуальных способностей и динамикой личных достижений обучающихся.

По базисному плану определены трехразовые занятия спортивной подготовкой в неделю.

Требования к уровню подготовки обучающихся 10 класса

Программа предусматривает формирование у старшеклассников практических умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенции.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- провести комплекс ОРУ (общеразвивающие упражнения) из 4-5 упражнений;
- сохранять равновесие на бревне;
- выполнять акробатическую комбинацию из 4-5 упражнений;
- метать мяч;
- толкать набивной мяч с места;
- прыгать с укороченного разбега в высоту и длину;
- выполнять эстафетный бег;
- бегать спринт, кросс;
- выполнять спортивную ходьбу;
- вести мяч с обводкой условных противников в ходьбе и медленно бегом;
- бросать по корзине различными способами;
- выполнять подачи сверху и снизу;
- выполнять нападающий удар;
- принимать и передавать мяч в паре сверху, снизу;
- выполнять подачу в бадминтоне;
- прямые удары.

Достаточный уровень:

- провести комплекс ОРУ из 6-8 упражнений;
- сохранять равновесие на бревне;
- выполнять акробатическую комбинацию из 6-8 упражнений;
- метать мяч в коридор 10м.;
- толкать набивной мяч;
- прыгать с полного разбега в высоту и длину;
- выполнять эстафетный бег;
- бегать спринт, кросс;
- выполнять спортивную ходьбу;
- вести мяч с обводкой условных противников при перемещении бегом;
- бросать по корзине различными способами в процессе игры;
- выполнять подачи сверху и снизу;

- блокировать удар;
- выполнять нападающий удар;
- судить игру в волейбол;
- выполнять подачу в бадминтоне;
- выполнять разнообразные удары.

Содержание учебного предмета «Физическое воспитание»

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Поддержание здоровья средствами легкой атлетики, практическая значимость бега, ходьбы и метаний. Правила судейства соревнований в прыжках и кроссе.

Практический материал.

Ходьба. Ходьба с чередованием бега, спортивная ходьба, ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.

Бег. Медленный непрерывный бег до 15 мин. бег в различном темпе, спринт, эстафетный бег, бег на средние дистанции.

Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги», в высоту «перешагивание» с полного разбега, тройной прыжок со среднего разбега, многоскоки, прыжки через скакалку на месте и с продвижением различными способами.

Метание. Метание в цель, на дальность в коридоре – 10м. с разбега, из различных исходных положений. Толкание набивного мяча.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Значение гимнастики для подготовки к труду, сохранение здоровья средствами гимнастики, страховка при выполнении акробатических элементов.

Практический материал.

Строевые приемы. Построения и перестроения в шеренге, колонне по одному, по два, по три. Согласованные повороты групп, переход с шага на месте на ходьбу в движении в шеренге, в колонне. Отработка строевого шага.

ОРУ. Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, упражнения с основными движениями головы, конечностей, туловища, упражнения с предметами.

Висы. Вис на одной руке на время, висы с различными положениями ног. Лазанье. Лазанье на скорость, различными способами по гимнастической стенке. Перелезания через препятствия различной высоты.

Акробатика. Комбинации из элементов: кувырок вперед и назад, переворот через плечо, мост, стойка на лопатках, переворот боком.

Равновесие. Расхождение вдвоем с предметами в руках, упражнения в сопротивлении, ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов, бег и различная ходьба по перевернутой скамейке.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Теоретические сведения. Правила игры и ее судейство. Персональная и зонная защита. Значение занятий баскетболом для подготовки к труду.

Практический материал. Ведение мяча с изменением направления, с обводкой условных противников, передачи мяча в движении, броски в движении. Передача мяча в прыжке, броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Сочетание приемов. Двухсторонняя игра по правилам.

Волейбол.

Теоретические сведения. Правила игры и судейства, как организовать любительскую команду. Влияние занятий волейболом на здоровье человека.

Практический материал. Прием мяча различными способами, прием и передача мяча в парах через сетку, верхняя и нижняя прямая подача, прямой нападающий удар с шага. Блокировка. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов, многоскоки.

Бадминтон. Теоретические сведения. Правила игры и судейства, влияние занятий бадминтоном на здоровье человека.

Практический материал.

Подачи слева и справ, удары прямые, снизу и боковые. Игры в одиночном и парном разряде. Судейство игр.

Тематическое планирование учебного предмета « Физическое воспитание».
10 класс

№ урока	Наименование раздел программы, Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения урока
1	Легкая атлетика	13	
1 2	1.Метание в цель различных по весу мячей за определенное время. 2.Толкание набивного мяча.	2	
3 4 5	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность с полного разбега.	3	
6 7 8	1.Эстафетный бег. 2.Специальные беговые и прыжковые упражнения.	3	
9 10 11	Совершенствование прыжка в длину с места.	3	
12 13	Бег с преодолением препятствий.	2	
	Спортивные игры	17	
14 15 16 17	Баскетбол. 1. Ловля мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой. 2. Ведение мяча обводка противника. 3.Специальные упражнения с баскетбольным мячом 4. Учебная игра	4	
18 19 20 21	Настольный теннис. 1.Специальные упражнения с ракеткой и шариком. 2.Учебная игра в н/т. 3.Одиночная игра в н/т.	4	
22 23 24 25 26	Бадминтон. 1. Подачи слева исправ. 2. Удары прямые, снизу и боковые.	9	

27	3. Игры в одиночном и парном разряде.		
28			
29	4. Судейство игр.		
30			
	Гимнастика	10	
31	1. Совершенствование всех способов лазанья по гимнастической стенке.	3	
32			
33	2. Совершенствование всех видов равновесий.		
34	Упражнения для развития ориентировки в пространстве, координации движений.	3	
35			
36			
37	Совершенствование изученных акробатических элементов.	2	
38			
39	Гимнастические комбинации из изученных акробатических элементов.	2	
40			
	Подвижные игры	8	
41	Бадминтон.	6	
42	1. Поддачи слева и справ.		
43	2. Удары прямые, снизу и боковые.		
44			
45	3. Игры в одиночном и парном разряде.		
46	4. Судейство игр.		
47	Подвижные игры с бегом, бросками и ловлей мяча.	2	
48	1. «Вызов номеров», «Колесо».		
	2. «Борьба за мяч», «Охраняй капитана».		
	Спортивные игры	14	
49	Баскетбол.	6	
50	1. Передача мяча в прыжке.		
51	2. Передача мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке.		
52			
53			
54			
55	Пионербол с элементами волейбола.	4	
56			
57	1. Нападающий удар		
58	2. Учебная игра.		
59	Волейбол.	4	
60	1. Верхняя прямая подача.		
61	2. Нападающий удар.		
62	3. Учебная игра.		
	Гимнастика	12	
63	Совершенствование всех способов лазанья по гимнастической стенке.	2	
64			

65 66	Упражнения для развития ориентировки в пространстве, координации движений.	2	
67 68 69	Гимнастические комбинации на равновесие.	3	
70 71 72	Упражнения для развития координационных способностей, быстроты реакции и точности движений.	3	
73 74	Гимнастические комбинации из изученных акробатических элементов.	2	
	Спортивные игры	12	
75 76 77 78 79 80 81 82	Бадминтон. 1. Поддачи слева и справа. 2. Удары прямые, снизу и боковые. 3. Игры в одиночном и парном разряде. 4. Судейство игр.	8	
83 84 85 86	Подвижные игры с бегом, бросками и ловлей мяча. 1. « Вызов номеров», «Колесо». 2. « Борьба за мяч», «Охраняй капитана».	4	
	Легкая атлетика	16	
87 88 89 90	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	4	
91 92 93 94	1. Совершенствование метания теннисного мяча на дальность с разбега. 2. Тройной прыжок с места и небольшого разбега.	4	
95 96 97 98	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги».	4	
99 100 101 102	Толкание набивного мяча, спортивная ходьба.	4	

Согласованно:
с зам. директора по УВР

_____ Удовенко С.В.

