

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа села Филькино

Утверждена  
приказом МБОУ ООШ села Филькино  
от 16.08.2021г. №58

Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
(для 5-9 классов)  
(приложение к адаптированной основной общеобразовательной  
программе для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) вариант 1  
МБОУ ООШ села Филькино)

## 1. Планируемые результаты освоения программы

### Требования к уровню подготовки обучающихся

Результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

**Личностные результаты** освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### Предметные результаты

#### **Минимальный уровень:**

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр,

элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

***Достаточный уровень:***

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;  
самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;  
владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

## **2. Содержание программы**

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»(5 класс)**

Программный материал делиться на две части- базовую и вариативную.

В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой).

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Уроки раздела «Легкая атлетика» распределены на 1-ю и 2-ю четверть учебного года по причине погодных условий. Уроки разделов «Гимнастика», «Баскетбол» и «Волейбол» распределены по разным четвертям по причине разнообразия и повышения интереса к урокам физической культуры.

#### **Раздел «Легкая атлетика» -18 ч.**

Челночный бег, развитие скоростных качеств, метание теннисного мяча на дальность.

#### **Раздел «Гимнастика» -18 ч.**

Мост из положения стоя без помощи и с помощью, строевые упражнения, упражнения на гимнастической скамейке.

#### **Раздел «Баскетбол» -27 ч.**

Ведение мяча на месте, ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах, передача мяча от груди в движении.

#### **Раздел «Лыжная подготовка» - 21 ч.**

Одновременный двухшажный ход, бесшажный ход. Подъем «елочкой», торможение и поворот упором.

#### **Раздел «Волейбол» -18 ч.**

Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. Нижняя прямая передача 3-6 м. Перемещение в стойках.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»(6 класс)**

Программный материал делиться на две части - базовую и вариативную.

В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Уроки раздела «Легкая атлетика» распределены на 1-ю и 2-ю четверть учебного года по причине погодных условий. Уроки разделов «Гимнастика», «Баскетбол» и «Волейбол» распределены по разным четвертям по причине разнообразия и повышения интереса к урокам физической культуры.

#### **Раздел «Легкая атлетика»-18 часов.**

Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность.

#### **Раздел «Гимнастика»-18 часов.**

Подтягивания в висе на перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке.

Кувырок. Мост из положения стоя без помощи и с помощью, строевые упражнения.

#### **Раздел «Лыжная подготовка» -21 час.**

Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Одновременный трехшажный ход. Спуск в основной стойке. Преодоление крутых подъемов, спусков (бегом на лыжах, в низкой стойке).

#### **Раздел «Баскетбол» -27ч.**

Ведение мяча на месте, ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах, передача мяча от груди в движении.

#### **Раздел «Волейбол»-18 ч.**

Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. Нижняя прямая передача 3-6 м. Перемещение в стойках.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»(7класс)**

Программный материал делиться на две части - базовую и вариативную.

В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Уроки раздела «Легкая атлетика» распределены на 1-ю и 2-ю четверть учебного года по причине погодных условий. Уроки разделов «Гимнастика», «Баскетбол» и «Волейбол» распределены по разным четвертям по причине разнообразия и повышения интереса к урокам физической культуры.

#### **Раздел «Гимнастика» -18ч.**

Мост из положения стоя без помощи и с помощью, строевые упражнения, упражнения на гимнастической скамейке.

#### **Раздел «Легкая атлетика» - 27ч.**

Челночный бег, развитие скоростных качеств, метание теннисного мяча на дальность.

#### **Раздел «Лыжная подготовка» - 21ч.**

Одновременный двухшажный ход, бесшажный ход. Подъем «елочкой», торможение и поворот упором.

#### **Раздел «Волейбол» -12ч.**

Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. Нижняя прямая передача 3-6 м. Перемещение в стойках.

#### **Раздел «Баскетбол» -24 ч.**

Ведение мяча на месте, ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах, передача мяча от груди в движении.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»(8 класс)**

Программный материал делиться на две части - базовую и вариативную.

В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Уроки раздела «Легкая атлетика» распределены на 1-ю и 2-ю четверть учебного года по причине погодных условий. Уроки разделов «Гимнастика», «Баскетбол» и «Волейбол» распределены по разным четвертям по причине разнообразия и повышения интереса к урокам физической культуры.

#### **Раздел 1. «Гимнастика» - 18 ч.**

Обучаются строевым упр. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных Гимнастических снарядах.

#### **Раздел 2. «Легкая атлетика» – 21 ч.**

Обучаются технике бега на различные дистанции, прыжкам в длину и высоту, метанию мяча, гранаты.

#### **Раздел 3. «Лыжная подготовка» - 18 ч.**

Обучаются равномерному прохождению дистанции, техники лыжных ходов (классическим, коньковым)

#### **Раздел 4. «Баскетбол» – 24 ч.**

Обучаются передвижению игроков по площадке, ведению, броскам в корзину, ловли и передачи мяча партнеру, техники и тактики игры.

#### **Раздел 5. «Волейбол» – 21 ч.**

Обучаются передвижению, передачи мяча сверху и снизу, подачи мяча через сетку, нападающему удару, техники и тактики игры

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура» (9класс)**

Программный материал делиться на две части- базовую и вариативную.

В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой).

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Уроки раздела «Легкая атлетика» распределены на 1-ю и 2-ю четверть учебного года по причине погодных условий. Уроки разделов «Гимнастика», «Баскетбол» и «Волейбол» распределены по разным четвертям по причине разнообразия и повышения интереса к урокам физической культуры.

#### **Раздел «Гимнастика» 18 ч.**

Обучаются строевым упр. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных Гимнастических снарядах.

#### **Раздел «Легкая атлетика» – 21 ч.**

Обучаются технике бега на различные дистанции, прыжкам в длину и высоту, метанию мяча, гранаты.

#### **Раздел «Лыжная подготовка» - 18 ч.**

Обучаются равномерному прохождению дистанции, техники лыжных ходов (классическим, коньковым)

#### **Раздел «Баскетбол»– 24 ч.**

Обучаются передвижению игроков по площадке, ведению, броскам в корзину, ловли и передачи мяча партнеру, техники и тактики игры.

#### **Раздел «Волейбол»– 21 ч.**

Обучаются передвижению, передачи мяча сверху и снизу, подачи мяча через сетку, нападающему удару, техники и тактики игры

### 3. Тематическое планирование

#### Тематический план учебного предмета (5 класс)

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	«Лёгкая атлетика»	18
2.	«Гимнастика»	18
3.	«Баскетбол»	27
4.	«Лыжная подготовка»	21
5.	«Волейбол»	18
	Итого	102ч.

#### Тематический план учебного предмета (6 класс)

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	«Лёгкая атлетика»	18
2.	«Гимнастика»	18
3.	«Баскетбол»	27
4.	«Лыжная подготовка»	21
5.	«Волейбол»	18
	Итого	102ч.

#### Тематический план учебного предмета (7 класс)

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	«Лёгкая атлетика»	18
2.	«Гимнастика»	18
3.	«Баскетбол»	27
4.	«Лыжная подготовка»	21
5.	«Волейбол»	18
	Итого	102ч.

#### Тематический план учебного предмета (8 класс)

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	«Лёгкая атлетика»	18
2.	«Гимнастика»	18
3.	«Баскетбол»	27
4.	«Лыжная подготовка»	21
5.	«Волейбол»	18
	Итого	102ч.

#### Тематический план учебного предмета (9 класс)

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	«Лёгкая атлетика»	18
2.	«Гимнастика»	18
3.	«Баскетбол»	27
4.	«Лыжная подготовка»	21
5.	«Волейбол»	18
	Итого	102ч.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575787

Владелец Кропотина Наталья Геннадьевна

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023