

Министерство образования Тульской области  
Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области  
«Новомосковский областной центр образования»

**ПРИНЯТО**  
педагогическим советом  
государственного  
общеобразовательного учреждения  
Тульской области  
«Новомосковский областной центр  
образования»

Протокол № \_\_\_\_\_  
от 28 августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
директором  
государственного  
общеобразовательного учреждения  
Тульской области  
«Новомосковский областной центр  
образования»

Приложение № 1 к приказу № 99-д  
от 31 августа 2023 г.

Рабочая адаптированная общеобразовательная программа общего  
образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) по

## **АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**10 класс**

на основе методического пособия Н.М. Платоновой и А.М. Щербаковой  
(Платонова Н.М. программно-методическое обеспечение для 10-12 классов с удвоенной  
трудоёмкой подготовкой в специальных (коррекционных) общеобразовательных школьных  
учреждениях VIII вида: пособие для учителей / под ред. А.М. Щербаковой, Н.М. Платоновой. – М:  
Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. - 331с.).

*составитель: учитель*

**Симакин С.Е.**

г. Новомосковск  
2023 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе методического пособия Н.М. Платоновой и А.М. Щербаковой (Платонова Н.М. программно-методическое обеспечение для 10-12 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) общеобразовательных школьных учреждениях VIII вида: пособие для учителей / под ред. А.М. Щербаковой. Н.М. Платоновой. – М: Гуманитар.изд центр ВЛАДОС, 2006. - 331с.).

**Цель:** социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения. Оптимизация физического развития ребенка, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей.

### **Задачи:**

- Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- Многолетнее сохранение высокого уровня, общей работоспособности.

### **Основные направления коррекционной работы:**

- 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.

### **Методы и формы, используемые на уроках:**

1. фронтальный

2. поточный

3. посменный

4. групповой

5. индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

Методы обучения, воспитания двигательных качеств:

1.Равномерный метод

2.Переменный метод

3.Повторный метод

4.Интервальный метод

5.Соревновательный метод

6.Игровой метод

7.Круговой метод

### **Технологии, используемые на уроках:**

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу. При котором выполняются следующие требования:

-учёт индивидуальных особенностей ребёнка;

-деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом;

-избегание чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала;

-обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

-создание здоровьесберегающей образовательной среды и использование ее педагогических возможностей;

-развитие двигательной активности и учет индивидуально-личностных возможностей обучающихся в условиях конкретного образовательного учреждения.

### Содержание учебного предмета

Согласно учебному плану образовательного учреждения на 2023-2024 учебный год в 10 классе на изучение предмета «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю. Адаптированная рабочая программа в 10 классе рассчитана на **102** часа в год (из расчёта 34 учебные недели в соответствии с календарным учебным графиком).

В программу нашей школы включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры - подвижные и спортивные.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе.

Класс	Количество часов					Всего часов
	Легкая атлетика	Гимнастика	Хоккей на полу	Баскетбол	Волейбол	
<b>10</b>	39	25	9	18	11	102

**Теоретические сведения:** здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

#### **Гимнастика: Практические умения:**

- *построения и перестроения:* (закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «равняйся», «вольно»); согласованные повороты учащихся (кругом, направо, налево); отработка строевого шага).

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

*-основные положения и движения рук, ног, головы, туловища:* (вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Повторить все ранее изученные движения рук, ног, туловища).

*-упражнения на дыхание.:* на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

*-упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

*-упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусках; подъем ног на брусках, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением;

*-упражнения, укрепляющие осанку.* Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

*-упражнения для расслабления мышц.* Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями;

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:**

- с гимнастической палкой (удерживание палки в вертикальном положении при выполнении 2-3 упражнений).

- с набивными мячами (перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру. Выполнить 5-7 упражнений;).

-с гантелями Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-

разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

**Лазание и перелезание:** (закрепление ранее изученных способов лазания по гимнастической стенке и скамейке; пере лазание через препятствия различной высоты).

**Равновесие:** (повторение всех видов равновесия; расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках).

**Опорный прыжок:** (прыжки ранее изученными способами через коня, козла).

**Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений:** (упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом (бег с изменением направления, челночный бег с ведением и без ведения мяча; игровые упражнения).

### **Легкая атлетика:**

- *ходьба* (ходьба с чередованием бега; повторение всех ранее изученных видов ходьбы).

- *бег* (бег в различном темпе; бег на средние дистанции; совершенствование эстафетного бега; кроссовый бег по пересеченной местности).

- *прыжки* (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с места).

- *метание* (закрепление всех видов метания (в цель и на дальность)).

### **Спортивные игры:**

- *волейбол* (разбор правил игры; верхняя передача мяча двумя руками стоя на месте и после передвижения; приемы мяча различным способом; учебная игра; блокировка нападающего удара; игры с элементами волейбол («Не дай мяч водящему», «картошка»).

- *баскетбол* ( роль судьи в соревновании; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке; совместные действия трех нападающих против двух защитников; ловля мяча в движении; двухсторонняя игра с выполнением всех правил; игры с элементами баскетбола( « салки с мячом», « 33» и т.д.).

**Хоккей на полу:**

Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования. Учебные игры в хоккей.

**Теоретические сведения:** наказания при нарушениях правил игры.

**Практический материал:** индивидуальное мастерство -совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.



## Тематическое планирование учебного предмета 10 класс

№ п/п	Количество часов	Тема урока
<b>Легкая атлетика (25часов)</b>		
1	1	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
2	1	Ходьбы с чередованием бега. Совершенствование всех видов ходьбы.
3-4	2	Спортивная ходьба.
5	1	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.
6	1	Выполнение ходьбы с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий.
7	1	Выполнение бега в различном темпе. Бег 300 м.
8-9	2	Повторение бега на средние дистанции.
10-11	2	Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).
12	1	Кросс: мальчики-1000м; девушки-500 м.
13-14	2	Повторение прыжка в длину с места.
15-16	2	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (10-12 беговых шагов).
17-18	2	Повторение элементов прыжка в высоту способом «перешагивание».
19-21	3	Повторение метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м.
22-23	2	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.
24-25	2	Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега.
<b>Гимнастика (25 часов)</b>		
26	1	Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Беседа: Виды гимнастики в школе.
27	1	Закрепление и выполнение всех ранее изученных команд: «смирно!», «равняйся», «вольно».
28-29	2	Повторение согласованных поворотов учащихся (кругом, направо, налево); отработка строевого шага.
30	1	Повторение основных положений и движений рук, ног, туловища:
31	1	Выполнение упражнений на дыхание. Полное дыхание.
32-33	2	Повторение упражнений на укрепление голеностопных суставов и стоп.
34-	2	Повторение упражнений для укрепления мышц туловища, рук и ног.

35		
36	1	Повторение упражнений укрепляющих осанку, для расслабления мышц.
37-38	2	Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками.
39	1	Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами.
40-41	2	Повторение комплексов упражнений с гантелями.
42-43	2	Закрепление ранее изученных способов лазания по гимнастической стенке и скамейке.
44-45	2	Повторение всех видов равновесия.
46-48	3	Выполнение прыжков ранее изученными способами через козла.
49-50	2	Выполнение бега с изменением направления, челночный бег с ведением и без ведения мяча; игровые упражнения.
<b>Волейбол (11 часов)</b>		
51	1	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми.
52-54	3	Повторение верхней передачи мяча двумя руками стоя на месте и после перемещения. Учебная игра
55-56	2	Повторение приемов мяча различными способами. Учебная игра в волейбол.
57-59	3	Обучение блокировки нападающего удара. Игра « Картошка».
60-61	2	Повторение игр с элементами волейбола. Учебная игра в волейбол.
<b>Баскетбол (18 часов)</b>		
62-64	3	Совместные действия трёх нападающих против двух защитников.
65-67	3	Выполнение бросков мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке.
68-70	3	Выполнение двухсторонней игры с выполнением всех правил игры.
71-73	3	Выполнение игр с элементами баскетбола. « Салки», « 33».
74-75	2	Совместные действия трёх нападающих против двух защитников.
76-77	2	Выполнение бросков мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке.
78	1	Выполнение двухсторонней игры с выполнением всех правил игры.
79	1	Выполнение игр с элементами баскетбола. « Салки», « 33».
<b>Хоккей на полу (9 часов)</b>		
80-83	4	Совершенствование всех приемов игры.
84-88	5	Командные соревнования. Учебные игры в хоккей.
<b>Легкая атлетика (14 ч)</b>		
89-90	2	Выполнение бега в различном темпе. Бег 300 м.
91-92	2	Повторение бега на средние дистанции.
93-94	2	Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).

95-96	2	Кросс: мальчики-1000м; девушки-500 м.
97-99	3	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (10-12 беговых шагов)
100-102	3	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.

### **Учебно-методическое обеспечение:**

1. Рабочая программа составлена на основе методического пособия Н.М. Платоновой и А.М. Щербаковой (Платонова Н.М. программно-методическое обеспечение для 10-12 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) общеобразовательных школьных учреждениях VIII вида: пособие для учителей / под ред. А.М. Щербаковой. Н.М. Платоновой. – М: Гуманитар. изд центр ВЛАДОС, 2006. - 331с.).
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой - М.; Гуманитар. изд. центр Владос, 2007-181 с.
3. (Сборник программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-10 кл./ Под ред. В.В. Воронковой – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2015.)

### Применяемые ЭОР:

- <https://urok.1sept.ru/>
- <https://www.fizkult-ura.ru/>