

Министерство Просвещения Российской Федерации
Комитет образования и науки Волгоградской области
Администрация Камышинского муниципального района
Волгоградской области.
МКОУ Верхнедобринская СШ

СОГЛАСОВАНА
педагог-организатор



Ковалкина М.С.

УТВЕРЖДЕНА
директор школы



Иванова В.А.

Приказ № 91 от 14.08.2026

Рабочая программа Учебного
предмета для обучающихся 10 класса
с легкой умственной отсталостью

Составитель: Данилина Л.Н.

учитель физической культуры

2026учебный год.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающегося 10 класса с лёгкой умственной отсталостью разработана на основе:

- адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью;
- программы для 5 -9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под ред. доктора педагогических наук В.В.Воронковой, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации (издательство «ВЛАДОС», 2014г.);

- индивидуального учебного плана для обучающегося 10 класса с лёгкой умственной отсталостью на 2026-2027 учебный год.

Цель курса: формирование у учащегося основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи курса:

- формировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Специфика курса:

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные игры, для 9 класса — волейбол. Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития двигательных качеств. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода. В целях контроля проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимся двигательными умениями (качество) и результатом.

Основные направления коррекционной работы:

- корригировать артикуляционный аппарат;
- расширять представление об окружающем мире и обогащать словарь;
- корригировать познавательную и речевую деятельность учащегося;
- формировать умение работать по словесной инструкции, алгоритму;
- развивать познавательные процессы;
- развивать самостоятельность;
- воспитывать активность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- развивать двигательные качества, силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярную устойчивость;
- корригировать индивидуальные пробелы в знаниях, умениях, навыках.

Данная рабочая программа по физической культуре для 6 класса предназначена для обучения учащегося с лёгкой умственной отсталостью и рассчитана 2 в неделю в соответствии с индивидуальным учебным планом, согласно календарному учебному графику образовательного учреждения **68часов**.

Итог реализации программы осуществляется в форме контрольных испытаний (тестов) по видам упражнений.

Основные требования к знаниям и умениям

Учащийся должен знать:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки, комплексов по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Учащийся должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие силы, быстроты, гибкости, координации;
- проводить закаливающие процедуры;
- знать элементарные правила соревнований;
- вести наблюдения за ЧСС во время выполнения физических упражнений.
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Критерии и нормы оценки знаний обучающегося 10 класса по физической культуре

Оценка «5» ставится ученику, за усвоение теоретических знаний в объеме требований программы: глубокое понимание сущности материала, логическое его изложение, использование знаний в практической деятельности. Выполнение упражнений, разрешённых по состоянию здоровья, с соблюдением всех технических требований. Полное овладение методами самоконтроля при выполнении разрешённых физических упражнений. Положительная динамика результатов в развитии физических качеств. Регулярное посещение занятий, выполнение домашнего задания или других видов заданий в полном объёме.

Оценка «4» ставится ученику, за усвоение теоретических знаний в объёме требований программы: глубокое понимание сущности материала, логическое его изложение, но есть затруднения в использовании знаний в практической деятельности. Выполнение упражнений, разрешённых по состоянию здоровья, с негрубыми ошибками. Овладение большинством методов самоконтроля при выполнении разрешённых физических упражнений. Небольшая положительная динамика

результатов в развитии физических качеств. Регулярное посещение занятий, но выполнение домашнего задания или других видов заданий не всегда в полном объёме.

Оценка «3» ставится ученику, за теоретические знания по программе носят поверхностный характер. Выполнение упражнений, разрешённых по состоянию здоровья, содержит грубые ошибки. Овладение методами самоконтроля при выполнении разрешённых физических упражнений недостаточное. Положительная динамика результатов в развитии физических качеств отсутствует. Допускаются единичные пропуски занятий без уважительной причины, домашнее или другие виды заданий выполняются не в полном объёме.

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Спортивные игры (10 часов)

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчёт на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

Ведение, передача, ловля мяча, броски в кольцо одной, двумя руками. Ведение змейкой, противоходом, правой, левой.

Лёгкая атлетика (12 часов)

Ходьба. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег. Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3 × 10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5—15 м.

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание. Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м.

Кроссовая подготовка (12 часов)

Бег. Понятие высокий старт, длинная, средняя дистанция. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Бег 1000м – 1500м.

Подвижные игры (34 часа)

«Музыкальные змейки», «Найди предмет».

Коррекционные игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Светофор», «Запрещённое движение», «Фигуры»

Игры с бегом и прыжками. «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза», «Вызов номеров». «Мяч капитану», «Мяч в колонне».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Подвижная цель», «Обгони мяч»

Игры зимой. «Снежком по мячу», «Крепость»

Пионербол. Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Поддача одной рукой снизу, учебная игра.

Игры на основе баскетбола. Ведение мяча, передачи, броски в кольцо.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Лёгкая атлетика	6
1	Инструктаж по ТБ. Учить бегу на скорость	03.09.
2	Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями (Т). Провести круговую эстафету. Тест: отжимание	05.09.
3	Ходьба и бег с заданием в движении по кругу. Тест: бег 30 м.	10.09.
4	Прыжок в длину с места на результат	12.09.
5	Челночный бег 3х10 м. на результат	17.09.
6	Метание малого мяча в горизонтальную цель	19.09.
	Кроссовая подготовка	6
7	Инструктаж по ТБ. Учить бегу на длинные дистанции	24.09.
8	Бег по пересеченной местности. Скакалка.	26.09.
9	Бег с препятствиями. Подвижные игры.	01.10.
10	Многоскоки. Бег 1000м.	03.10.
11	Круговая эстафета	08.10
12	Бег по пересеченной местности. Скакалка	10.10.

	Подвижные игры на основе баскетбола	22
13	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Провести встречную эстафету	15.10.
14	Передача в парах. Игра «Пустое место»	17.10.
15	Метание малого мяча в горизонтальную цель	22.10.
16	Передача и ловля большого мяча в парах	24.10.
17	Ведение мяча. Провести игру «Охотники и утки»	05.11.
18	Выполнить ведение баскетбольного мяча на месте	07.11.
19	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Вызов номеров»	12.11.
20	Ведение мяча змейкой. Тест на гибкость.	14.11.
21	Характеристика основных физических качеств. Провести игру «Гонка мячей по кругу»	19.11.
22	Бросок в кольцо. Игра «Метко в цель»	21.11.
23	Подвижные игры по выбору учащихся	26.11.
24	Эстафеты с мячом.	28.11.
25	Передача и ловля мяча двумя руками в парах.	03.12.
26	Ведение баскетбольного мяча в движении шагом и бегом	05.12.
27	Передача большого мяча с отскоком от пола	10.12.
28	Игра «Передал, садись». Жонглирование.	12.12.
29	Передача в парах. Игра «Пустое место»	17.12.
30	Метание малого мяча в горизонтальную цель	19.12.
31	Передача и ловля большого мяча в парах	24.12.
32	Ведение мяча. Провести игру «Охотники и утки»	26.12.
33	Выполнить ведение баскетбольного мяча на месте	14.01.
34	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Вызов номеров»	16.01.
	Подвижные игры на основе волейбола	22
35	Инструктаж по ТБ. Выполнить ОРУ с большими мячами	21.01.
36	Провести эстафету с мячами	23.01.
37	Ловля и передача мяча.	28.01.
38	Бросок мяча в горизонтальную цель	30.01.
39	Бросок мяча через сетку	04.02.
40	Бросок мяча по зонам	06.02.
41	Эстафеты с предметами	11.02.

42	Игра - Мяч капитану	13.02.
43	Прием мяча с низу. Работа в парах	18.02.
44	Верхняя передача. Работа в парах.	20.02.
45	Бросок мяча через сетку	25.02.
46	Выполнить передачу и ловлю волейбольного мяча в парах через сетку	27.02.
47	Игра «Гонка мячей по кругу»	04.03.
48	Эстафета со скакалкой	06.03.
49	Эстафета с обручем	11.03.
50	Передача мяча по кругу, в колонне.	13.03..
51	Преодоление полосы препятствий	18.03.
52	Подвижные игры по выбору учащихся	20.03.
53	Провести эстафету с мячами	25.03.
54	Ловля и передача мяча.	27.03.
55	Бросок мяча в горизонтальную цель	09.04.
56	Верхняя передача. Работа в парах.	10.04.
	Лёгкая атлетика	6
57	Подтягивание на перекладине из виса и виса лёжа	15.04.
58	Прыжок в длину с места на результат	17.04.
59	Метание малого мяча на дальность	22.04.
60	Наклон вперед из положения стоя	24.04.
61	Челночный бег 3х10 м. на результат	28.04.
62	Бег 30 м. с учётом времени	06.05.
	Кроссовая подготовка	6
63	Бег на выносливость 6 минут на оценку	08.05.
64	Кроссовый бег 1000 м. с учётом времени	13.05.
65	Бег по пересеченной местности. Игра.	15.05.
66	Бег с преодолением препятствий. Скакалка.	20.05.
67	Многоскоки. Круговая эстафета.	22.05.
68	Игры по выбору учащихся.	22.05.
	Итого68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам В.И. Ляха.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165217

Владелец Иванова Валентина Алексеевна

Действителен с 06.09.2026 по 06.09.2027