

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»**

Рассмотрено на заседании
ШМО учителей
предметников
протокол № 1
от 27.08.2021 года

Согласовано на заседании
методического совета школы
протокол № 1 от 30.08.2021
года

Утверждено приказом
директора школы
№ 185/1-ОД
от 31.08.2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
для 6 класса**

Кривых С.В.
(ФИО учителя)

на 2021 – 2022 учебный год

**с. Викулово
2021 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I—IV классов. Рабочая программа предназначена для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 6-ом классе для детей с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), составлена на основе требований к личностным и предметным результатам освоения АООП обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Срок реализации

настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

Общая характеристика учебного предмета

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 к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

Программа состоит из разделов: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры».

В разделе «Гимнастика» кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты)

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

Место учебного предмета в учебном плане.

На реализацию программы по физической культуре в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 99 часов (3 часа в неделю).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Планируемые предметные результаты предусматривают овладение физическими знаниями и умениями и представлены дифференцированно по двум уровням: достаточному и минимальному.

Минимальный уровень

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
- комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

-правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета.

Учебным планом по физической культуре в 6 классе предусмотрено изучение следующих разделов:

Раздел «Легкая атлетика»

Включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Учащиеся должны знать:

Фазы прыжка в высоту способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки по встречной эстафете.

Учащиеся должны уметь:

ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном темпе 5 минут»

правильно финишировать в беге на 60м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»; метать малый мяч в цель с места и на дальность с 4 –т бшагов разбега.

Раздел «Гимнастика»

Включает построение и перестроение, выполнение команд, упражнения на равновесие.

Учащиеся должны знать:

Как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну под два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны уметь:

подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;

соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема.

Раздел «Спортивные игры» :пионербол, баскетбол.

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками; подача нижняя прямая; розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Стойка и перемещение волейболиста.

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры.

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ведение мяча. Броски мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Учащиеся должны знать: правила перехода; правила поведения игроков во время игры.

Учащиеся должны уметь:

перемещаться по площадке; разыграть мяч.

Выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой; попеременно. Бросать мяч в корзину

двумя руками снизу с места.

Раздел «Лыжная подготовка»

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на

скорость; подъем по склону прямо ступаящим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой», торможение «плугом»; преодолевать 1,5 км – девочки и 2км – мальчики. Учащиеся должны знать:

для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.

Учащиеся должны уметь:

Координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе; преодолевать спуск; тормозить «плугом»; проходить дистанцию 1, 5км(девочки), 2км (мальчики).

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока.	Основные виды деятельности обучающихся
1.	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Как укреплять свои кости и мышцы.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности
2-3-4	Ходьба в быстром темпе. Сочетание видов ходьбы. Медленный бег до 5мин. Высокий старт 30 м. Тест: бег 60м. Прыжки в длину с места.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности
5-6-7	Равномерный бег ; бег с ускорением. Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги».	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
8-9-10	ОРУ без предмета; Прыжок в длину с разбега. Игра «Сильный бросок» Кроссовый бег 300 – 500м.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
11-12	Упражнения с гимнастическими палками. Кроссовый бег 300 – 500м.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений

	Прыжок в длину с разбега.	
13- 14- 15.	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Стойка баскетболиста. Баскетбол: правила игры , стойка игрока.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
16- 17- 18	Общеразвивающие упражнения с флажками. Выполнение команд. Повороты кругом на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении. Учебная игра в баскетбол.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
19- 20- 21	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Ведение мяча в движении. Броски мяча по корзине. Учебная игра. Эстафеты с ведением мяча.	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
22- 23- 24	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Учебная игра в баскетбол. Игра «Борьба за мяч»	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
25- 26- 27	Ходьба с остановкой по сигналу.ОРУ в движении Учебная игра в баскетбол.Игра «Мяч ловцу»	Учить координации действий, ориентироваться в направлении
28- 29	Выполнение команд. Общеразвивающие упражнения без предмета. Вис на канате . Танцевальная комбинация	Проявлять качества силы и координации при выполнении
30- 31- 32	Построение и перестроение в шеренге. Два последовательных кувырка вперед. Кувырок назад (для сильных) Стойка на лопатках перекатом назад в упор присев. Ходьба по бревну; соскок с бревна.	Осваивать Технические действия
33- 34- 35	Комбинация из кувырков. Комбинация из изученных упражнений на бревне. Лазание способом в три приема (мальчики – 5м) , (девочки 4м) Игра «пионербол»	Осваивать технические действия
36- 37	Комбинация из кувырков. Лазание по	Осваивать Технические

	канату.	действия
38-39	Комплекс общеразвивающих и корригирующих упражнений. Опорный прыжок через козла с поворотом на 90. Отжимание в упоре лежа. Прыжок в высоту способом перешагивание.	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения .
40-41	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на равновесие. Прыжок ноги врозь через козла. Ходьба по гимнастическому бревну. Танцевальная комбинация.	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения .
42-43	Строевая подготовка. Упражнения на координацию. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения .
44-45-46	Повороты направо, налево, кругом. Прыжок в высоту способом «перешагивание» отработать отталкивание.	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения .
47-48	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Учебная игра «баскетбол»	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения .
49-50-51-52	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; передвижение на скорость до 100м. Игра «Пятнашки простые»	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
53-54-55-56	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъем «лесенкой». Передвижение на лыжах.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
57-58-59-60-61	Передвижение на лыжах по учебной лыжне, попеременным двухшажным ходом Подъем «елочкой», «лесенкой».	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах

62- 63- 64- 65	Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуск с пологих склонов; Повороты переступанием в движении; Торможение «плугом»	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
	Передвижение на лыжах до 1, 5км по учебной лыжне в медленном темпе.	
66- 67- 68- 69	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подъем и спуск.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
70- 71- 72- 73	Передвижение на лыжах. Подъем «лесенкой» ; торможение «плугом» Игра»Кто дальше»	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
74- 75- 76- 77- 78	Передвижение на лыжах. Передвижение на скорость на отрезке 100м. Подъем по склону «лесенкой», спуск И торможение. Дистанция для мальчиков – 2км; девочки – 1.5 км.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
79- 80- 81	Выполнение команд. Построение и перестроение. Комплекс упражнений со скакалкой. Игра «Пионербол».	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения
82- 83- 84	Упражнения с флажками. Дыхательные упражнения. Строевая подготовка. Игра «Пионербол»	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения
85- 86- 87	Правила ТБ. Стойки игрока; перемещения, боковая подача. Учебная игра «Пионербол»	ТБ на рабочем месте. Осваивать универсальные умения
88- 89- 90	Строевая подготовка. Игра по упрощенным правилам.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности

91- 92- 93	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Двухсторонняя игра	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
94- 95	Медленный бег до 4 минут. Метание малого мяча в вертикальную цель; на дальность. Толкание набивного мяча (2кг)	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
96 97	Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег. Высокий и низкий старт. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
98 99	Бег на скорость до 30м. «Челночный бег» игра. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Игра «Лапта»	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Технические средства обучения.

1. Компьютер.
2. Мультимедиапроектор.

Учебно-практическое оборудование.

1. Мячи детские резиновые.
2. Набивные мячи.
3. Обручи.
4. Гимнастические палки.
5. Скакалка детская.

6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Рулетка измерительная
9. Волейбольные мячи.
10. Баскетбольные мячи.
11. Лыжи.

Информационно-образовательные ресурсы.

1. Дидактический демонстрационный материал.
2. Электронные учебные издания.
3. Тематические мультимедийные презентации.
4. Интернет – ресурсы.

Учебно-методический комплекс.

1. 1.Программа В.В. Воронковой Русский язык / Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 класс - под ред. В.В.Воронковой. - Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации. - М."Просвещение», 2008.
2. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014г