

**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