

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рогозихинская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

На ШМО учителей
естественнонаучного цикла
_____ Барабанова Т.В.
Протокол №1
от «15» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем
директора по УВР
_____ Шишкоедова Л.К.
от «15» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ
«Рогозихинская ООШ»
_____ Михалева Е.Н.
Приказ № 102-о
от «15» августа 2023 г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура», 6 класс
адаптированная программа для обучающихся с умственной отсталостью
основное общее образование
(надомное обучение)

Составитель:
Завалюева Юлия Викторовна
учитель начальных классов
МБОУ «Рогозихинская ООШ»

Рабочая программа предмета коррекционно-развивающей области «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки от 19 декабря 2014 г. № 1599;

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МБОУ «Рогозихинская ООШ»;

- Учебного плана МБОУ «Рогозихинская ООШ» за 2023-2024 учебный год;

Учебный предмет «Физическая культура » относится к образовательной области «Физическая культура» учебного плана. Согласно действующему учебному плану школы программа для 6 класса предусматривает обучение предмета «Физическая культура» в объеме 102 часа в год (3 часа в неделю).

Планируемые образовательные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- Целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- Дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю..

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

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

- знать фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;

- знать для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты;

- знать правила перехода;

- знать правила поведения игроков во время игры;

Достаточный уровень:

- уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с осложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лезть по канату способом в три приема;

- уметь ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; 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 из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;

- уметь координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);

- уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч;
- уметь выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой, попеременно. Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Изучение предмета «Физическая культура» в 6 классе направлено на формирование следующих базовых учебных действий.

Личностные УД:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользую социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Регулятивные УД:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные УД:

- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УД:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; — самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Раздел «Легкая атлетика» (18 ч.) традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных

навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Спортивные игры» (27 ч.)

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

Раздел «Лыжная подготовка» (24 ч.) Лыжную подготовку в условиях школы-интерната рекомендуется проводить при температуре до -15°C при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

В раздел «Гимнастика» (21 ч.) включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «**Легкая атлетика**» (12 ч.) традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Тематическое планирование

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 6-го класса составлено с учётом рабочей программы воспитания.

№ п/п	Наименование тем раздела	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	18
2	Спортивные игры	27
3	Лыжная подготовка	24
4	Гимнастика	21
5	Лёгкая атлетика	12
	Итого	102

Поурочное планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Примечание
Лёгкая атлетика (18ч)			
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ.	1	
2	Бег 30м на время.	1	
3	Низкий старт и стартовый разгон.	1	
4	Бег 60м на время.	1	
5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега).	1	
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега)	1	
7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат	1	
8	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную цель.	1	
9	Метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).	1	
10	Бег в равномерном темпе.	1	
11	Бег 1000м.	1	
12	Спортивная ходьба.	1	
13	Спортивная ходьба, правила.	1	
14	Эстафетный бег.	1	
15	Прыжки в высоту с разбега способом (перешагивание).	1	
16	Прыжки в высоту с разбега способом (перешагивание).	1	
17	Прыжки в высоту с разбега способом (перешагивание) на результат.	1	
18	Прыжок в длину с места.	1	
Спортивные игры (27ч)			
19	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивных игр. Баскетбол.	1	
20	Бег приставными шагами, с изменением направления, рывки.	1	
21	Остановка в два шага, остановка прыжком.	1	
22	Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево.	1	
23	Ведение мяча на месте.	1	
24	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек.	1	
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	

26	Передаче мяча одной рукой от плеча на месте.	1	
27	Передача мяча при встречном движении.	1	
28	Передача мяча двумя руками с отскока от пола	1	
29	Бросок мяча двумя руками от груди с места	1	
30	Штрафной бросок	1	
31	Повороты с мячом на месте.	1	
32	Элементы тактических действий.	1	
33	Игра по упрощённым правилам.	1	
34	Волейбол. Стойки игрока.	1	
35	Перемещение в стойке приставными шагами лицом и спиной вперёд.	1	
36	Ходьба, бег и выполнение заданий.	1	
37	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
38	Передачи мяча над собой.	1	
39	Передачи мяча через сетку.	1	
40	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	
41	Нижняя прямая подача.	1	
42	Нижняя прямая подача.	1	
43	Прямой нападающий удар.	1	
44	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнёром.	1	
45	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнёром.	1	
Лыжная подготовка (24ч)			
46	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки.	1	
47	Попеременный двухшажный ход.	1	
48	Попеременный двухшажный ход.	1	
49	Одновременный одношажный ход.	1	
50	Одновременный одношажный ход.	1	
51	Одновременный одношажный ход.	1	
52	Повороты махом на месте через лыжу и через лыжу назад.	1	
53	Повороты махом на месте через лыжу и через лыжу назад.	1	
54	Повороты «Плугом».	1	
55	Повороты «Плугом».	1	
56	Подъём «полуёлочкой».	1	
57	Подъём «Ёлочкой».	1	
58	Спуск прямо и наискось в основной стойке.	1	
59	Спуск прямо и наискось в основной стойке.	1	
60	Спуск прямо в низкой стойке.	1	
61	Спуск прямо в низкой стойке.	1	
62	Торможение «Плугом».	1	
63	Торможение «Плугом».	1	
64	Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъёмов.	1	
65	Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъёмов.	1	
66	Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъёмов.	1	
67	Игры на лыжах	1	

68	Игры на лыжах	1	
69	Лыжные гонки 1км.	1	
Гимнастика (21ч)			
70	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Строевые приёмы, построения и перестроения.	1	
71	Организующие команды и приёмы.	1	
72	Построения и перестроения на месте в движении.	1	
73	Перестроения строевым шагом, размыкание и смыкание на месте.	1	
74	Кувырок вперёд в группировке.	1	
75	Кувырок назад в упор присев.	1	
76	«Мост» из положения стоя с помощью.	1	
77	Акробатические упражнения. Комбинация.	1	
78	Акробатические упражнения. Комбинация.	1	
79	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
80	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см).	1	
81	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз).	1	
82	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на тренажёрах.	1	
83	Комплекс силовой гимнастики на тренажерах №1.	1	
84	Комплекс силовой гимнастики №2.	1	
85	Круговая тренировка.	1	
86	Комплекс силовой гимнастики на тренажерах №2.	1	
87	Комплекс силовой гимнастики на тренажерах №3.	1	
88	Круговая тренировка.	1	
89	Комплекс силовой гимнастики на тренажерах №3.	1	
90	Определение уровня общефизической подготовленности: подтягивания мальчики - на высокой перекладине из виса; девочки – из виса лёжа на низкой перекладине 90см.	1	
Лёгкая атлетика (12ч)			
91	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.	1	
92	Метание малого мяча на дальность.	1	
93	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	
94	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов).	1	
95	Отталкиванию при прыжке в длину с разбега.	1	
96	Бег из различных исходных положений.	1	
97	Скоростной бег до 60м.	1	
98	Челночный бег 3х10м.	1	
99	Кроссовый бег.	1	
100	Эстафетный бег.	1	
101	Характеристика плавания.	1	
102	Стили плавания. Закаливание.	1	
		102ч	

Материально – техническое обеспечение

- 1 Лях В.И, Зданевич А.А. Физическая культура. Методическое пособие. 8-9 классы / базовый уровень
- 2 Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Справочник учителя физической культуры.2011
- 3 Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе: 1-11 классы: методическое пособие. М.: Изд. Центр «Владос –Пресс»,2001
- 4 Петров П.К.Методика преподавания гимнастики в школе: 1-11 кл.: учебник для студентов высших учеб. заведений М.: Изд. Центр «Владос – Пресс»,2001
- 5 Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 8-9 классов. Изд. «Феникс», 2010

