

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рогозихинская основная общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО

На ШМО учителей
естественно-научного 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
для обучающихся с умственной отсталостью
основное общее образование
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:

Полякова Татьяна Валерьевна
учитель физической культуры
МБОУ «Рогозихинская ООШ»

Рогозиха, 2022

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 6 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

–Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);

–Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;

–Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

–Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;

–Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

–Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

- Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения -физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в

группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию.

Содержание тем учебного предмета 6 класса

Легкая атлетика (33)

Техника безопасности во время бега, прыжков, метание мяча.

Ходьба с изменением направления движения по сигналу учителя.

Бег до 5 мин.

Ходьба с различным положением рук. Метание мяча на дальность с отскока на поверхности.

Бег 60м. с низкого старта. Метание мяча способом из-за головы через плечо.

Эстафетный бег на отрезках 30,50м с передачей эстафетной палочки.

Спортивная ходьба. Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см.)

Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.

Метание мяча в мишень из различных исходных положений. Прыжок в длину.

Прыжок в длину на результат. Бег с ускорением 30м.

Гимнастика (25)

Техника безопасности на уроках гимнастики. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух с поворотом и др.

Упражнения с гимнастической палкой. Опорный прыжок в упор присев соскок с поворотом. Кувырки назад, вперед.

Опорный прыжок ноги врозь.

Лазание по канату произвольным способом.

Лазание по гимнастической стенке различным способом.

Равновесие на гимнастической скамейке: ходьба с предметом, на носках боком.

Ходьба по бревну с поворотом, с различными движениями рук.

Лазание по канату в 3 приема.

Преодоление препятствий (3 шт.).опорный прыжок боком с опорой на руку. Ходьба с предметом по бревну.

Кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. Бревно: упор присев, вставание на колено, соскок.

Ходьба с грузом по наклонной скамейке. Упражнения со скакалкой. Лазание по канату. Перелазание через последовательно расположенные препятствия различным способом. Игра «Бой петухов».

Сочетание простейших И.П. рук, ног по инструкции учителя с контролем и без контроля зрения. Опорный прыжок «ноги врозь». Равновесие на бревне: ласточка.

Лазание по канату на скорость. Упражнения простейшие на бревне. Опорный прыжок.

Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.

Кувырки, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат.

Игры с элементами акробатики.

Подвижные и спортивные игры и коррекционно-развивающие (22 ч)

Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча от груди с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками снизу и сверху.

Игра с элементами баскетбола.

Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину.

Правила судейства игры в баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления движения.

Штрафной бросок. Ведение мяча, передачи.

Эстафеты с мячом. Остановка по свистку.

Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину.

Учебная игра. Ведение мяча, броски в кольцо с различных точек.

Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты

Коррекционно-развивающие игры на развитие силы, ловкости

Коррекционно-развивающие игры на развитие равновесия и гибкости
Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Не дай мяч соседу". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Подачи мяча, передачи мяча двумя руками при игре в Пионербол.

Подачи мяча сверху, снизу одной рукой.

Игра в «Пионербол».

Лыжная подготовка (23)

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Подбор лыж и палок.

Двушажный попеременный ход. Повороты на месте.

Повороты переступанием в движении.

Двухшажный попеременный ход: дистанция 800м без учета времени.

Повороты переступанием в движении.

Одновременный бесшажный ход.

Подъем «полуёлочкой» по склону.

Прохождение отрезков по 60 метров. Спуск в высокой стойке по ровному склону.

Спуски в высокой стойке. Одновременный одношажный ход.

Лыжные эстафеты по прямой (60 метров). Двухшажный попеременный ход.

Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков 30м). спуски по склону.

Передвижение на лыжа по слабопересеченной местности до 20мин.

Передвижение на лыжах с использованием различных ходов (1км).

Подъемы и спуски со склонов.

Дистанция 1,5км на время (использование изученных ходов)

Прохождение отрезков по 60м различными ходами.

Прохождение дистанции 2км без учета времени. Спуски и подъемы.

Повороты на лыжах в движении и на месте. Прохождение отрезков до 60м без палок и с палками.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- проявление мотивации при выполнении отдельных видов деятельности на уроке физической культуре;
- желание выполнить задание правильно, в соответствии пошаговой инструкцией учителя;
- умение понимать инструкцию учителя, следовать ей при выполнении учебного задания;
- умение оказать помощь одноклассникам в учебной ситуации; при необходимости попросить о помощи в случае возникновения затруднений в выполнении задания;
- умение корректировать собственную деятельность по выполнению задания в соответствии с замечанием, высказанным учителем, а также с учётом оказанной при необходимости помощи;
- знание правил поведения в спортивном зале;
- элементарные навыки организации собственной деятельности по самостоятельному выполнению задания;
- элементарные представления о здоровом образе жизни.

Предметные результаты

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;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- 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);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- 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;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- 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 видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- 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;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических 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.

Форма организации учебного процесса.

Для обучения умственно отсталого ребенка необходимы особые подходы к организации образовательного процесса:

- практическая направленность обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- индивидуализация и дифференциация обучения.

Практическая направленность учебного предмета реализуется через освоение базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных и игровых упражнений. А так же применение полученных знаний на практике в повседневной жизни.

Дифференцированный подход к обучению строится с учетом особых образовательных потребностей ребенка.

- использование в учебном процессе наглядных пособий (иллюстрации, модели, схемы, презентаций).
- чередование видов деятельности, при переходе одного вида деятельности к другому, переключать внимание ребенка специальными приемами (тактильными, наглядными, слуховыми, двигательными) применение активных методов обучения).

Основные виды учебной деятельности

Индивидуальная, парная, групповая, фронтальная.

Тематическое планирование

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

№	Наименование раздела и тем	Количество часов	Примечание	Электронные ресурсы
I легкая атлетика 15 ч				https://www.youtube.com/channel/UCI-UC4Un8FfEX4WW2PskUIQ
1	Техника безопасности во время бега, прыжков, метание мяча.	1		
2	Ходьба с изменением направления движения по сигналу учителя. Бег до 5 мин. Игра.	1		
3	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Все по местам», «Вот такая поза», «Запомни	1		

	порядок»			
4	Ходьба с различным положением рук. Метание мяча на дальность с отскока на поверхности.	1		
5	Бег 60м. с низкого старта. Метание мяча способом из-за головы через плечо.	1		
6	Игры с элементами бега «Вызов победителя», «По кочкам и линиям».	1		
7	Эстафетный бег на отрезках 30,50м с передачей эстафетной палочки.	1		
8	Спортивная ходьба. Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см.)	1		
9	Игры с элементами метания предметов «Сильный бросок», «Попади в цель».	1		
10	Медленный бег до 5мин. Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.	1		
11	Метание мяча в мишень из различных исходных положений. Прыжок в длину.	1		
12	Прыжок в длину на результат. Бег с ускорением 30м.	1		
13	Игры с элементами прыжков: «Дотянись», «Установи рекорд»»	1		
14	Встречные эстафеты с прыжками, бегом, бросками мячей в цель	1		
15	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	1		
	II спортивные игры (баскетбол) 11ч			
16	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча от груди с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения.	1		
17	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками снизу и сверху. Игра с элементами баскетбола.	1		
18	Игра на развитие физических	1		

	качеств – быстроты: «Вызов победителя».			
19	Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину.	1		
20	Правила судейства игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.	1		
21	Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Метатели»	1		
22	Штрафной бросок. Ведение мяча, передачи. Игра с элементами баскетбола.	1		
23	Эстафеты с мячом. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
24	Остановка по свистку. Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину. Учебная игра.	1		
25	Ведение мяча, броски в кольцо с различных точек. Учебная игра.	1		
26	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Запомни номер», «Что изменилось в строю»	1		
	III Гимнастика 14			
27	Техника безопасности на уроках гимнастики. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух с поворотом и др.	1		
28	Упражнения с гимнастической палкой. Опорный прыжок в упор присев соскок с поворотом. Кувырки назад, вперед.	1		
29	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Вызов победителя».	1		
30	Опорный прыжок ноги врозь. Лазание по канату произвольным способом.	1		
31	Лазание по гимнастической стенке различным способом. Равновесие на гимнастической скамейке: ходьба с предметом, на носках боком.	1		

32	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Запомни номер», «Что изменилось в строю»	1		
33	Ходьба по бревну с поворотом, с различными движениями рук. Лазание по канату в 3 приема.	1		
34	Преодоление препятствий (3 шт.). опорный прыжок боком с опорой на руку. Ходьба с предметом по бревну.	1		
35	Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости «Так держать» «Вот так поза»	1		
36	Кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. Бревно: упор присев, вставание на колени, соскок.	1		
37	Ходьба с грузом по наклонной скамейке. Упражнения со скакалкой. Лазание по канату.	1		
38	Игра на развитие силы «Что так притягивает». Эстафеты с препятствиями.	1		
39	Перелазание через последовательно расположенные препятствия различным способом. Игра «Бой петухов».	1		
40	Перелазание через последовательно расположенные препятствия различным способом. Игра «Бой петухов».	1		
	IV Лыжная подготовка 23			
41	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Подбор лыж и палок. Двухшажный попеременный ход. Повороты на месте.	1		
42	Повороты переступанием в движении. Двухшажный попеременный ход: дистанция 800м без учета времени.	1		
43	Повороты переступанием в движении. Одновременный	1		

	бесшажный ход.			
44	Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуёлочкой» по склону.	1		
45	Прохождение отрезков по 60 метров. Спуск в высокой стойке по ровному склону.	1		
46	Спуски в высокой стойке. Одновременный одношажный ход.	1		
47	Лыжные эстафеты по прямой (60 метров). Двухшажный попеременный ход.	1		
48	Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков 30м). спуски по склону.	1		
49	Передвижение на лыжа по слабопересеченной местности до 20мин.	1		
50	Передвижение на лыжах с использованием различных ходов (1км). Игра «Перестрелка».	1		
51	Подъемы и спуски со склонов. Игра «Кто быстрее?»	1		
52	Дистанция 1,5км на время (использование изученных ходов)	1		
53	Прохождение отрезков по 60м различными ходами.	1		
54	Прохождение дистанции 2км без учета времени. Спуски и подъемы.	1		
55	Повороты на лыжах в движении и на месте. Прохождение отрезков до 60м без палок и с палками.	1		
56	Подъем «лесенкой» по пологому склону	1		
57	Двухшажный попеременный ход.	1		
58	Лыжные эстафеты по прямой (60 метров). Двухшажный попеременный ход.	1		
59	Повороты на лыжах в движении и на месте. Прохождение отрезков до 60м			
60	Прохождение дистанции 2км без учета времени. Спуски и подъемы.			
61	Передвижение на лыжах с			

	использованием различных ходов			
	II Спортивные и подвижные игры 6			
62	Поддачи мяча, передачи мяча двумя руками при игре в Пионербол.	1		
63	Поддачи мяча сверху, снизу одной рукой. Игра «Перестрелка»	1		
64	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Не дай мяч соседу". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.	1		
65	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками			
66	Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.			
67	Игра в «Пионербол».	1		
	III Гимнастика (11)			
68	Сочетание простейших И.П. рук, ног по инструкции учителя с контролем и без контроля зрения. Опорный прыжок «ноги врозь». Равновесие на бревне: ласточка.	1		
69	Игра на развитие выносливости «Кто быстрее» «Смелей в вперед»	1		
70	Упражнения простейшие на бревне. Опорный прыжок. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1		
71	Кувырки, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат. Игры с элементами акробатики.	1		
72	Акробатические комбинации: кувырки вперед, назад, «мост», полушпагат. Игры на развитие гибкости.	1		
73	Кувырки, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат. Игры с элементами акробатики.	1		
74	Упражнение на формирование правильной осанки и	1		

	исправления плоскостопия. Игры с прыжками, бегом.			
75	Обще развивающие и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах			
76	Обще развивающие и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах			
77	Простые и смешанные висы и упоры			
78	Простые и смешанные висы и упоры			
	V Коррекционно- развивающие игры 5			
80	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты "Вызов победителя". Упражнения на профилактику плоскостопия «Тропа коррекции»	1		
81	Коррекционно-развивающие игры на развитие внимания "Что изменилось в строю". Упражнения по коррекции правильной осанки «Вот так поза»	1		
82	Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Охрана пробежек». Упражнения на коррекцию осанки.	1		
83	Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «По кочкам и линиям». Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1		
84	Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «Бой петухов». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	1		
	I легкая атлетика 18			
85	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту «перешагиванием»: подбор толчковой ноги, разбега.	1		
86	Специальные прыжковые	1		

	упражнения: со скакалкой, через скамейку, многоскоки. Упражнения на растягивание.			
87	Прыжок в высоту с 3 шагов разбега: переход по планку, приземление.	1		
88	Прыжок в высоту с полного разбега, переход по планку, приземление.	1		
89	Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин. Метание мяча в цель.	1		
90	Низкий старт (15 метров по 3 раза). Эстафеты 4*60 метров. Игра «Меткий стрелок».	1		
91	Бег на скорость 60 метров. Метание мяча на дальность с 3 шагов.	1		
92	Высокий старт – бег 500 метров. Прыжок в (высоту) длину «согнув ноги».	1		
93	Прыжок в длину с разбега 6 метров «согнув ноги». Бег ускорением 30 метров.	1		
94	Метание набивного мяча двумя руками сверху. Прыжок в длину на результат	1		
95	Метание мяча из-за (спины) головы на дальность с 5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения.	1		
96	Кроссовый бег 800 метров. Игры на внимание.	1		
97	Толкание набивного мяча. Силовые упражнения	1		
98	Прыжковые и беговые специальные упражнения. Ускорение 30м з раза	1		
99	Упражнения на растягивание в парах. Тройной прыжок с места	1		
100	Спортивная ходьба. Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см.)	1		
101 - 102	Игры с элементами легкой атлетики.	2		
	Итого	102		

Материально- техническое и учебно-методическое обеспечение рабочей программы:

1. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5 - 9 классы. Под редакцией В.В. Воронковой. М.: Владос, 2014.
2. Физическое воспитание {В.М. Мозговой)

Лист дополнений и изменений

Дата внесения изменений	Содержание	Реквизиты документов	Подпись лица, внёсшего запись