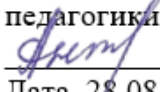
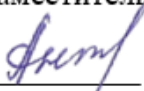


Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Варнавинская школа – интернат»

«Рекомендована к
использованию»
Руководитель ШМК
учитель коррекционной
педагогики
 /Антонова О.В./
Дата 28.08.2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 /Антонова О.В./
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГКОУ
«Варнавинская ШИ»
Приказ № 51 от 01.09.2022 г.
Сазонова Г.П.



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 6 класса
на 2022-2023 уч.год**

Учитель: Матвеев С.С.

Варнавино
2022г.-2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Варнавинская ШИ» на учебный год;

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

3.Учебный план АООП (вариант 1) на учебный год.

4.СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

В качестве основы для настоящей рабочей программы использована программа под редакцией В.В. Воронковой «Физическая культура» из сборника программ специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида для 5-9 классов, М., «Владос», 2013г. Выбор обусловлен тем, что данная программа допущена Министерством образования и науки Российской Федерации и успешно используется при обучении физической культуре в специальных (коррекционных) школах VIII вида. Физическое воспитание направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач и осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением. Программа предполагает реализацию дифференцированного и деятельностного подхода к обучению и воспитанию ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с интеллектуальными нарушениями к самостоятельной жизни и производственному труду; способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у обучающихся встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых

инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся 6 класса имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

ЦЕЛЬ обучения: изучение основных частей тела, как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений, формировать двигательные умения и навыки, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

ЗАДАЧИ:

- формирование системы знаний о физической культуре;
- развитие индивидуальных двигательных способностей и повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- воспитание ценностных ориентаций на физическое совершенствование личности; формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- развитие опыта межличностного общения;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей.

Программа адресована обучающимся 6 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Срок реализации рабочей программы по физической культуре – 1 год.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». В соответствии с Учебным планом рабочая программа в 6 классе рассчитана на **102 часа в год (3 часа в неделю)** :

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты.

Личностными результатами освоения учащимися коррекционной школы содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Минимальный уровень:

1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
2. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
3. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях;

4. знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
5. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
6. участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
2. самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
3. владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
4. участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
5. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
6. подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
7. оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
8. знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Основы знаний

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Строевые упражнения

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом.

Ходьба по диагонали.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные движения головы, конечностей, туловища.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке

Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

Акробатические упражнения

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед. «Шпагат» с опорой руками о пол.

Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: Махом одной и толчком другой выйти в упор.; махом назад – соскок.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа; вис присев; вис на канате.

Переноска груза и передача предметов

Переноска набивных мячей, гимнастических матов, козла, бревна. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов (вес до 4 кг.). Передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева на право, и наоборот.

Лазание и перелезание.

Лазание по гимнастической стенке различными способами, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками., с предметом в руке.

Передвижение в вися на руках (вверх, вниз, вправо влево. Лазание по канату в три приема.

Равновесие

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке, на бревне. Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук., с хлопками под ногой, с набивным мячом в руках. Повороты в приседе, на носках. Соскок с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок

Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку.

Лазание и перелезание.

Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Расхождение вдвоем при встрече.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Построение в две шеренги по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м. от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с контролем и без контроля зрения. Сочетание простейших и. п. рук и ног с контролем зрения и без контроля. Из и.п. лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Ходьба по наклонной гимн. Скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 сек. Отжимание в упоре лежа.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.

Баскетбол

Влияние занятий баскетболом на организм человека.

Закрепление правил поведения при игре. Основные правила игры. Остановка шагом

Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места

Подвижные игры с элементами ОРУ

Игры с бегом, прыжками, метанием мяча.

Игры с элементами пионербола, волейбола, баскетбола.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Для чего и когда применяются лыжи. Правила передачи эстафеты.

Практическая часть

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на расстояние до 100 м. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой». Торможение плугом. Передвижение на лыжах до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики). Игры на лыжах.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Ходьба

Ходьба с изменением направлений. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег

Медленный бег до 5 мин. Бег с ускорением (60 м.). Бег с ускорением (30 м.). Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки

Прыжки на одной, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание

Метание м/м в вертикальную цель, в мишень из различных исходных положений. Метание м/м на дальность. Толкание набивного мяча (2 кг) с места в сектор стоя боком.

Ходьба

Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м. с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (выс. 30-40 см.). Эстафетный бег (100 м.) по кругу. Отработка навыков бега с ускорением и кроссового бега.

Прыжки

Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, отработка отталкивания.

Метание

Метание м/м на дальность отскока от стены и пола. Отработка навыков метания м/м в цель и на дальность.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 6 классе

(3 часа в неделю, всего 102 часов)

№ п/п	Дата		Тема	Д/з
	По плану	фактически		
<i>Легкая атлетика (12 ч.) 1 четверть (24ч.)</i>				
1.			Урок 1. Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	
2.			Урок 2. Спринтерский бег. Высокий старт.	
3.			Урок 3. Высокий старт -30м.	
4.			Урок 4. Высокий старт – финиширование. Эстафетный бег.	
5.			Урок 5. Бег 60 м на результат.	
6.			Урок 6. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш. разбега. Метание м/мяча.	
7.			Урок 7. Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.	
8.			Урок 8. Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.	
9.			Урок 9. Оценка техники прыжка в длину и метание мяча.	
10.			Урок 10. Бег на средние дистанции.	
11.			Урок 11. Бег 1000 м на результат.	
12.			Урок 12. Зачетный урок.	
<i>Баскетбол 7ч.</i>				
13.			Урок 13. Стойки и передвижения игроков. Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	
14.			Урок 14. Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Игра 2х2	
15.			Урок 15. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.	
16.			Урок 16. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Игра 2х2, 3х3.	
17.			Урок 17. Оценка техники ведения мяча. Игра по упрощенным правилам. Игра	

			2х2.	
18.			Урок 18. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра 2х2, 3х3.	
19.			Урок 19. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2х2, 3х3.	
Волейбол 5ч.				
20.			Урок 20. Стойки и передвижения игрока.	
21.			Урок 21. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	
22.			Урок 22. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	
23.			Урок 23. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
24.			Урок 24. Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.	
2 четверть(21ч)				
Гимнастика 10ч.				
25.			Урок 25. Висы. Строевые упражнения.	
26.			Урок 26. Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.	
27.			Урок 27. Оценка выполнения подтягивания на перекладине.	
28.			Урок 28. Опорный прыжок ноги врозь.	
29.			Урок 29. Опорный прыжок ноги врозь.	
30.			Урок 30. Оценка техники опорного прыжка.	
31.			Урок 31. Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	
32.			Урок 32. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя.	
33.			Урок 33. Составление комбинаций из акробатических элементов.	
34.			Урок 34. Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.	
Баскетбол 7ч.				
35.			Урок 35. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.	
36.			Урок 36. Ведение, броски одной рукой от плеча, передачи мяча. Игра 3х3.	
37.			Урок 37. Броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3.	
38.			Урок 38. Ведение, передачи, броски	

			мяча в движении. Игра 2х2, 3х3.	
39.			Урок 39. Техника броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	
40.			Урок 40. Контрольная работа на тему: Техника броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	
41.			Урок 41. Ведение, передачи от головы, броски мяча в движении.	
<i>Волейбол (7 ч.)</i>				
42.			Урок 42. Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	
43.			Урок 43. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
44.			Урок 44. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	
45.			Урок 45. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	
46.			Урок 46. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	
47.			Урок 47. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	
			<i>3 четверть (30ч.)</i>	
48.			Урок 48. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	
<i>Лыжная подготовка 23ч.</i>				
49.			Урок 49. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	
50.			Урок 50. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход.	
51.			Урок 51. Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.	
52.			Урок 52. Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».	
53.			Урок 53. Одновременный безшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	
54.			Урок 54. Торможение и поворот упором.	
55.			Урок 55. Торможение и поворот упором. Попеременный двухшажный ход.	
56.			Урок 56. Подъем «елочкой».	
57.			Урок 57. Одновременный двухшажный	

			ход.	
58			Урок 58. Одновременный двухшажный ход.	
59.			Урок 59. Повороты переступанием в движении.	
60.			Урок 60. Попеременный двухшажный ход.	
61			Урок 61. Попеременный двухшажный ход.	
62			Урок 62. Торможение и поворот упором	
63			Урок 63. Торможение и поворот упором	
64			Урок 64. Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором.	
65			Урок 65. Подъем «полуелочкой».	
66			Урок 66. Прохождение дистанции до 3,5 км.	
67			Урок 67. Попеременный двухшажный ход.	
68			Урок 68. Повороты переступанием в движении.	
69			Урок 69. Одновременный двухшажный ход.	
70			Урок 70. Одновременный двухшажный ход	
71			Урок 71. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игры на лыжах.	
<i>Баскетбол 6ч.</i>				
72.			Урок 72. Броска одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.Игра 2х2,	
73.			Урок 73. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.Игра2х2	
74.			Урок 74. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Игра 2х2,	
75.			Урок 75. Позиционное нападение. Игра 2х2,.	
76			Урок 76. Контрольная работа по теме: « Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.»	
77			Урок 77. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра 2х2.	
<i>4 четверть (27ч.)</i>				
<i>Волейбол 9ч.</i>				

78			Урок 78. Передачи мяча сверху двумя руками в парах, через зону и сетку.	
79			Урок 79. Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	
80			Урок 80. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
81			Урок 81. Прием мяча после подачи.	
82			Урок 82. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	
83			Урок 83. Техника приема мяча двумя руками снизу в парах.	
84			Урок 84. Комбинации из разученных элементов в парах.	
85			Урок 85. Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам.	
86			Урок 86. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	
<i>Легкая атлетика 16ч.</i>				
87			Урок 87. Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	
88			Урок 88. Спринтерский бег. Высокий старт.	
89			Урок 89. Высокий старт -30м.	
90			Урок 90. Высокий старт – финиширование. Эстафетный бег.	
91			Урок 91. Бег 60 м на результат.	
92			Урок 92. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш. разбега. Метание м/мяча.	
93			Урок 93. Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.	
94			Урок 94. Оценка техники прыжка в длину и метание мяча.	
95			Урок 95. Бег на средние дистанции.	
96			Урок 96. Бег 1000 м на результат.	
97			Урок 97. Бег 6 минут	
98			Урок 98. Бег 300 м.	
99			Урок 99. Бег 30 м.	
100			Урок 100. Контрольная работа по теме: «Метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.	
101			Урок 101. Метание мяча с 3-5 на	

			дальность.	
102			Урок 102. Старты из различных положений. Бег 30 м - финиширование. Бег 60 м на результат.	

Материально-техническое обеспечение.

Учебно-методический комплекс:

1. Физическая культура 5, 6, 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций под ред. М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2017.