


«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

 А.Ф.Хисамутдинова

Протокол №1


от «18» августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

МБОУ «Большеелгинская

СОШ»

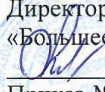
 Э.Р.Валеева

«18» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор

МБОУ «Большеелгинская СОШ»

 Г. М. Миннигалеева

Приказ №18 о/д

от «18» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**по ФАООП( вариант 1) для 6 класса**  
**МБОУ «Большеелгинская средняя**  
**общеобразовательная школа»**

**Составил: учитель физической культуры**  
**первой квалификационной категории Фаттахов С.С.**

Рассмотрено на заседании педагогического совета  
протокол №1 от «18» августа 2023 г.

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);
- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 №68-ЗРТ «Об образовании»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями»;
- Адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан (введена в действие приказом № 73 от 29.08.2019);
- Примерные программы по учебным предметам. учебника для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений под. ред. М.Я.Виленского –М: просвещение2013 239 с
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями);
- Учебный план МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2022-2023 учебный год, утвержденный приказом № 72 о/д от 29.08.2022 года;
- Годовой календарный учебный график МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2022-2023 учебный год, утвержденный приказом № 73 о/д от 29.08.2022 года.

и на основе авторской программы по физической культуре Лях В. И. Физическая культура. 1-11 классы //.- М.: Просвещение. 2012г.

и учебника для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений под. ред. М.Я.Виленского –М: просвещение2013 239 с

Письмо МО РФ № ИК-1494/19 от 18.10.10. 22 «О введении третьего часа ФК».

Рабочая программа согласно учебному плану школы рассчитана на 105 часов в год/ 3 часа в неделю.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I<sup>1</sup>) и I—IV классов.

**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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5-9 класс**

#### **Физическая культура**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») 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 и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с

доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

#### *Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

#### *Гимнастика*

##### **Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

##### **Практический материал:**

###### Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

###### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

#### *Легкая атлетика*

##### **Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

##### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

#### *Лыжная и конькобежная подготовки*

##### *Лыжная подготовка*

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на

лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

**Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

*Конькобежная подготовка*

**Теоретические сведения.**

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Практический материал.** Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

*Подвижные игры*

**Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

*Спортивные игры*

*Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

**Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

*Волейбол*

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

**Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

*Настольный теннис*

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

**Практический материал.** подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

*Хоккей на полу*

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

№ п/п	Наименование раздела	Класс	Количество часов				
			5	6	7	8	9
1	Гимнастика			12	12		
2	Легкая атлетика			14	14		
3	Лыжная подготовка			12	12		
4	Игры			30	30		
	<b>Всего</b>			<b>68</b>	<b>68</b>		

### Тематическое планирование, 6 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
<b>Легкая атлетика (6ч.)</b>				
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетика.	1	01.09	
2	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	02.09	
3	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	1	08.09	
4	Метание малого мяча на дальность и в цель. Низкий старт. Финиширование.	1	09.09	
5	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	15.09	
6	Современные спортивно-оздоровительные системы. Игра.	1	16.09	
<b>Игры (9ч.)</b>				
7	Т.С.Баскетбол инструктаж по ТБ	1	22.09	
8	Баскетбол. Игра.	1	23.09	
9	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.	1	29.09	
10	Стойки игрока.	1	30.09	
11	Остановка двумя шагами и прыжками.	1	06.10	
12	Повороты без мяча и с мячом.	1	07.10	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	13.10	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления противника.	1	14.10	
13	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	20.10	
<b>Гимнастика (12ч.)</b>				
14	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	21.10	
15	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	27.10	
16	Развитие силовых способностей и гибкости.	1	10.11	
17	Размыкание и смыкание на месте, строевой шаг.	1	11.11	
18	Страховка и помощь во время занятий. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.	1	17.11	
19	Равновесие. Упражнение на осанку.	1	18.11	
20	Особенности урочных и внеурочных занятий. Игра.	1	24.11	
21	Танцевальные упражнения. Упражнения для расслабления мышц.	1	25.11	
22	Здоровье и ЗОЖ. Дыхательные упражнения.	1	01.12	
23	Равновесие. Переноска грузов и передача предметов.	1	10.11	
24	Утренняя гигиеническая зарядка. Дыхательные	1	11.11	

	упражнения.			
25	Опорный прыжок. Упражнение на осанку.	1	17.11	
26	Развитие двигательных способностей. Игра «Лапта».	1	15.12	
27	Лазание по канату в два приема.	1	16.12	
<b>Игры (3ч.)</b>				
28-29	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	2	22.12 29.12	
30	Волейбол. Подача мяча, нижняя прямая.	1	12.01	
<b>Лыжная подготовка (12ч.)</b>				
31	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1	13.01	
32	Техника лыжных ходов.	1	19.01	
33	Одновременный бесшажный и двухшажный ходы.	1	20.01	
34	Подъем «елочкой»	1	26.01	
35	Торможение и поворот упором.	1	27.01	
36	Прохождение дистанции 1 км.	1	02.02	
37	Игры «Остановка рывком», «Сторки на горку».	1	03.02	
38	Олимпийские лыжники. Спуски со склонов.	1	09.02	
39	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья.	1	10.02	
40	Слагаемые здорового образа жизни. Способы закаливания.	1	16.02	
41	Попеременный двухшаговый ход. Передвижение на скорость.	1		
42	Торможение. Бег на скорость 2 км.	1		
<b>Игры (18ч.)</b>				
43	Спортивные игры. Развитие двигательных способностей.	1	17.02	
44	Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча.	1	23.02	
45	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками.	1	24.02	
46	Волейбол. Передача мяча. Подача мяча.	1	01.03	
47	Волейбол. Передача мяча. Подача мяча.	1	02.03	
48	Спортивная игра. «Футбол».	1	08.03	
49	Волейбол. Стойки и перемещение по площадке.	1	09.03	
50	Баскетбол. Ловля мяча. Игра.	1	15.03	
51	Баскетбол. Ведение мяча и ловля.	1	16.03	
52	Баскетбол. Защита и нападение.	1	22.03	
53	Волейбол. Верхняя прямая подача.	1	05.04	
54	Волейбол. Низкая прямая подача.	1	06.04	
55	Волейбол. Передача мяча, подача мяча.	1	12.04	
56	Развитие двигательных способностей. Игра	1	13.04	
57	Волейбол. Стойки и перемещение по площадке.	1	19.04	
58	Волейбол. Передача мяча, подача мяча.	1	20.04	
59	Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание. Игра	1	26.04	
60	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья		27.04	
<b>Бадминтон (2 ч)</b>				
61	Прием валанги	1	03.05	
62	Игра бадминтон	1	04.05	
<b>Легкая атлетика (6ч.)</b>				

63	ТБ на уроках легкая атлетика. Беговые упражнения.	1	10.05	
64	Кроссовый бег. Бег 60м.	1	11.05	
65	Спортивная ходьба. Эстафетный бег.	1	17.05	
66	Профилактика заболеваний. Укрепление здоровья.	1	18.05	
67	Прыжки. Метание.	1	24.05	
68	Метание теннисного мяча горизонтальную цель.	1	25.05	