

Государственное бюджетное образовательное учреждение «Чистопольская школа №10  
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрено  
Руководитель МО  
протокол № 1  
от «29» августа 2022г.  
*Г.Ш.* - Набиуллина Г.Ш.

Согласовано  
зам. директора по УР  
«29» августа 2022г.  
*М.Ю.* /Михайлова М.Ю./

Утверждено  
Директор  
приказ № 149  
от «31» августа 2022г.  
*О.В.* /Исаева О.В./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физкультуре

для 6а класса

учителя первой квалификационной категории

Ахметова Руслана Рамазановича

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета

протокол № 1 от  
«31» августа 2022г.

2022-2023 учебный год

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью №1599 от 19 декабря 2014 г.;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва (Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный №19993) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312 " Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится 3 час физической культуры.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

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

Двигательная недостаточность учащихся 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 VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- 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.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

**В раздел «Гимнастика»** 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 сердечнососудистую, 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.

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

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье 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, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** 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.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

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 «Лыжная подготовка»** 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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам**

<b>Содержание</b>	<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>	<b>Итого:</b>

Гимнастика и акробатика	24	24	24	18	12	102
Лёгкая атлетика	33	30	30	33	36	162
Спортивные игры	27	30	30	33	36	156
Лыжная подготовка	21	21	21	21	21	105
<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>525</b>

### **Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

#### **Демонстрировать:**

- координационные способности не ниже среднего уровня;

- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

### **Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VIII вида**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Класс 6а

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата провед ения по плану	Дата провед ения по факту
	Лёгкая атлетика (15 час)			
	<b>1 четверть</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1	2.09	
2	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1	5.09	
3	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1	6.09	
4	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1	9.09	
5	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1	12.09	
6	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1	13.09	
7	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1	16.09	
8	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1	19.09	
9	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	20.09	
10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1	23.09	
11	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1	26.09	

12	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1	27.09	
13	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1	30.09	
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1	3.10	
15	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	1	4.10	
Гимнастика и акробатика 24ч				
16	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1	7.10	
17	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1	10.10	
18	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1	11.10	
19	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1	14.10	
20	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	1	17.10	
21	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1	18.10	
22	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1	21.10	
23	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1	24.10	
24	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1	25.10	
25	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1	28.10	
	<b>2 четверть</b>			
26	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1	7.11	
27	Повторение. Кувырок вперед и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках.	1	8.11	

28	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1	11.11	
29	Обучение двум последовательным кувыркам вперед	1	14.11	
30	Повторение двух последовательных кувырков вперед.	1	15.11	
31	Обучение двух последовательных кувырков назад	1	18.11	
32	Обучение двух последовательных кувырков назад	1	21.11	
33.	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1	22.11	
34	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1	25.11	
35	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1	28.11	
36	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	29.11	
37	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	5.12	
38	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	6.12	
39	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	9.12	
40	Контрольные упражнения	1	12.12	
Спортивные игры. Пионербол (12 час)				
41	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	13.12	
42	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1	16.12	
43	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1	19.12	
44	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1	20.12	

45	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1	23.12	
46	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	26.12	
47	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	27.12	
	<b>3 четверть</b>			
48	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	9.01	
49	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1	10.01	
50	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1	13.01	
51	Обучение нижней подаче мяча	1	16.01	
52	Обучение нижней подаче мяча	1	17.01	
Лыжная подготовка (21 час)				
53	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	20.01	
54	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	23.01	
55	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	24.01	
56	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1	27.01	
57	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1	30.01	
58	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1	31.01	
59	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1	3.02	
60	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в	1	6.02	

	основной стойке			
61	Подъём по склону прямо ступаящим шагом. Спуск в основной стойке	1	7.02	
62	Обучение повороту переступанием в движении	1	10.02	
63	Обучение повороту переступанием в движении	1	13.02	
64	Повторение поворота переступанием в движении	1	14.02	
65	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1	17.02	
66	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1	21.02	
67	Обучение торможения «плугом».	1	22.02	
68	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	1	24.02	
69	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1	27.02	
70	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до100м.	1	28.02	
71	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики	1	3.03	
72	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	6.03	
73	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	7.03	
Спортивные игры. Баскетбол. (18час)				
74	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	10.03	
75	Остановка шагом. Учебная игра.	1	13.03	
76	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	14.03	
77	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	17.03	

78	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	20.03	
79	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.		21.03	
80	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом		24.03	
	<b>4 четверть</b>			
81	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу		3.04	
82	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места		4.03	
83	Эстафета с ведением мяча	1	7.04	
84	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1	10.04	
85	Бег с ускорением до 10 м	1	11.04	
86	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	14.04	
87	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1	17.04	
88	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1	18.04	
89	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине		21.04	
90	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине		24.04	
91	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине		25.04	
Легкая атлетика 15 час				
92	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	28.04	
93	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	2.05	

94	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	5.05	
95	Подтягивание (м), вис (д).	1	8.05	
96	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1	12.05	
97	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	15.05	
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	16.05	
99	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1	19.05	
100	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1	22.05	
101	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	23.05	
102	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	26.05	
103	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	29.05	
104	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Подведение итогов за год	1	30.05	

### Литература

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.

8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
  9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
  10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
  11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
- Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г