

«Рассмотрено»
Руководитель МО
/Абдуллин Г.Х./
Протокол № 1 от
«26» августа 2020г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по учебной работе
/Идиятуллина Г.М./
«28» августа 2020 г.



Рабочая программа по предмету
“Физическая культура” для 5-9 классов по адаптированной основной
общеобразовательной программе образования обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
МБОУ Базарно-Матакская гимназия им. Н.Даули Алькеевского МР РТ

Составитель:
Абдуллин Г.Х., учитель
технологии 1 кв. категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от «28» августа 2020г.

2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Место предмета в учебном плане учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, при трехразовых занятиях в неделю.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цели и задачи. Учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания являются:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры
- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности. Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям 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.

Содержание курса:

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногами.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- переноска груза и передача предметов;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка.

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

Подвижные и спортивные игры.

Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами по ведению на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами баскетбола.

Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

- фазы прыжка в длину с разбега;

- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;

- правила игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;

- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;

- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;

- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м;

- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол.

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта	9,8	10,3
Силовые	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	7	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
К выносливости	Бег 1500 м, мин, с	7,50	8,20
К координации	Челночный бег 3 по 10 м, с	7,7	8,5
	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.	12,0	15,5
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 класса.

№ п/п	Программный материал	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Спортивные игры	38
3	Лыжная подготовка	21
4	Гимнастика	15
5	Легкая атлетика	28
6	ОРУ и ОФП	В содержании соответствующих разделов программы
	Итого	102

Формы и средства контроля

Контроль за усвоением умений и навыков, приобретенных в процессе обучения осуществляется посредством:

- Специальных уроков – соревнований по каждой теме;
- Сдачей нормативов по физическому развитию обучающихся;
- Сдачей зачетов по каждому разделу отдельных видов спорта;
- Участием в соревнованиях школьного, районного и межрайонного уровней.

Учебно-методические средства обучения

Литература:

Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002..

Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002

.Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.:

Просвещение, 2002.Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.

Учебник по физической культуре для учащихся 5-7 классов. Под редакцией М.Я. Виленского. Москва «Просвещение» 2002г.

Календарно-тематическое планирование

Вариант: /Физкультура/6 класс/Физическая культура 6 класс 8 вид

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	дата
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 16 ч</i>			
1.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике низкого старта. Кроссовая подготовка.	1	
2.	Совершенствование техники низкого старта и старта с опорой на одну руку. Кроссовая подготовка.	2	
3.	Кроссовая подготовка. Совершенствование техники стартов. Строевые упражнения.	1	
4.	Прыжки в длину-контроль. Кроссовая подготовка Совершенствование техники старта.	2	
5.	КДП-30м. Кроссовая подготовка. Строевые упражнения.	1	
6.	Кроссовая подготовка. Строевые упражнения.	1	
7.	Бег 60м на результат. Строевые упражнения.	2	
8.	Кроссовая подготовка-10мин. Силовая подготовка.	2	
9.	Преодоление полосы препятствий. Строевые упражнения.	1	
10.	Бег на результат 300-500м.	2	
11.	Преодоление полосы препятствий.	1	
<i>Раздел 2: Гимнастика - 15 ч</i>			
1.	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед Комплекс ОРУ.	1	
2.	Совершенствование кувырков вперед, назад	1	
3.	Учет по кувырмам. Строевые упражнения.	1	
4.	Вис на перекладине. Строевые упражнения	1	
5.	Вис на перекладине. ОРУ. Развитие гибкости.	1	
6.	Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Развитие гибкости.	1	
7.	Обучение опорному прыжку. ОРУ.	1	
8.	Совершенствование опорного прыжка. ОРУ.	2	
9.	Развитие гибкости. Строевые упражнения.	1	
10.	Силовая подготовка. Развитие гибкости – наклон вперед.	2	
11.	Подтягивание, отжимание. Прыжки со скакалкой. Строевые упражнения.	1	
12.	Силовая подготовка. Развитие гибкости.	1	
13.	Учет по силовой подготовке – подтягивание. Игры на внимание.	1	
1.	Инструктаж по ТБ. Обучение ловле и передачи мяча со сменой мест.	1	

2.	Обучение броскам мяча по кольцу после ведения. Совершенствование передач мяча.	1	
3.	Совершенствование бросков мяча по кольцу после ведения.	1	
4.	Обучение передач мяча в движении. Совершенствование бросков по кольцу после ведения.	1	
5.	Совершенствование передач мяча в движении.	1	
6.	Совершенствование бросков по кольцу после ведения.	1	
7.	Совершенствование бросков по кольцу и передач мяча в движении.	1	
8.	Совершенствование бросков и передач мяча.	1	
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка - 24 ч</i>			
1.	Инструктаж по ТБ. Обучение одновременно-одношажному ходу	1	
2.	Обучение одновременному бесшажному ходу. Совершенствование ранее изученных ходов. Дистанция 1 км.	1	
3.	Совершенствование изученных лыжных ходов. Дистанция до 1 км.	1	
4.	Учет попеременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км.	1	
5.	Учет одновременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км.	2	
6.	Учет одновременного бесшажного хода. Обучение подъему в гору скользящим шагом.	1	
7.	Обучение повороту плугом на спуске. Совершенствование торможения плугом.	1	
8.	Совершенствование подъема скользящим шагом и поворота плугом. Дистанция до 2 км.	1	
9.	Совершенствование подъема скользящим шагом, торможения и поворота плугом. Дистанция до 2 км.	1	
10.	Учет подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование поворота плугом на спуске. Дистанция до 2 км.	1	
11.	Учет торможения плугом. Совершенствование поворотов.	1	
12.	Учет поворотов плугом на спуске. Дистанция до 2 км.	1	
13.	Совершенствование спусков со склона в основной стойке. Дистанция до 2 км.	1	
14.	Учет спуска со склона в основной стойке. Дистанция до 2 км.	1	
15.	Прохождение дистанции 3 км с ускорениями по 100м на каждом круге.	1	
16.	Совершенствование поворотов и торможений плугом. Дистанция до 3 км.	1	
17.	Спуски и подъемы. Дистанция до 3 км. Совершенствование изученных лыжных ходов.	1	
18.	Торможения и повороты на спусках со склонов. Прохождение дистанции до 3 км изученными ходами.	1	
19.	Спуски с торможением. Дистанция до 2 км.	2	
20.	Дистанция до 2 км.	1	
21.	Лыжные гонки на 1км (д) и 2 км (м).	1	
22.	Лыжные гонки на 1,2 км.	1	
<i>Раздел 5: Баскетбол.. - 26 ч</i>			
1.	Инструктаж по ТБ. Повторение передач мяча со сменой мест в тройках.	1	
2.	Повторение бросков мяча по кольцу после ведения. Строевые упражнения.	1	
3.	Совершенствование передач и бросков мяча по кольцу. ОРУ.	1	

4.	Повторение ведения мяча. Строевые упражнения.	1	
5.	Повторение передач мяча в движении.	1	
6.	Совершенствование ведения и передач мяча в движении.	1	
7.	Повторение ловли и передач мяча.	1	
8.	Совершенствование передач мяча со сменой мест.	1	
9.	Совершенствование ведения и передач мяча.	1	
10.	Серии прыжков со скакалкой. Совершенствование ведения и передач мяча.	1	
11.	Серии прыжков. Обучение броску после ведения.	1	
12.	Совершенствование бросков по кольцу после ведения. Строевые упражнения.	1	
13.	Совершенствование бросков после ведения. Силовая подготовка.	1	
14.	Совершенствование изученных элементов игры. Строевые упражнения. Правила игры.	1	
15.	Броски мяча по кольцу после ведения и с места с различных точек. Правила игры.	1	
16.	Совершенствование передач мяча. Учебная игра.	1	
17.	Силовая подготовка-подтягивание, отжимание. Строевые упражнения.	1	
18.	КУ - броски и ловля мяча. Строевые упражнения.	1	
19.	Учет по силовой подготовке. Строевые упражнения.	1	
20.	Совершенствование элементов баскетбола. Строевые упражнения.	1	
21.	Строевые упражнения. Скоростно-силовая подготовка.	1	
22.	Совершенствование передач мяча со сменой мест. Силовая подготовка.	1	
23.	Совершенствование передач мяча в движении. Эстафеты баскетболистов. Скоростно-силовая подготовка.	1	
24.	Совершенствование бросков мяча по кольцу после ведения. Скоростно-силовая подготовка.	1	
25.	Совершенствование элементов баскетбола. Игра на внимание.	1	
26.	Упражнения на развитие внимания. Строевые упражнения.	1	
<i>Раздел 6: Легкая атлетика. - 13 ч</i>			
1.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	3	
2.	Бег 60 м на результат.	1	
3.	Обучение прыжку в длину с разбега.	1	
4.	Обучение метанию малого мяча на дальность. Совершенствование прыжков в длину с разбега.	1	
5.	Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Медленный бег 6 минут.	1	
6.	Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Медленный бег 7 минут.	1	
7.	Прыжки в длину с разбега на результат. Медленный бег 6 минут.	1	
8.	Метание малого мяча на результат. Медленный бег 6 минут.	1	
9.	Кроссовый бег на результат.	2	
10.	Итоговый урок	1	

