Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Балаганская средняя общеобразовательная школа № 2

Рассмотрено на ШМО учителей начальных классов Протокол от 30.08.2019 № 1 _____	Согласовано Зам. директора по УВР М.В. Комарова _____

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
для 6 класса
составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
МБОУ Балаганской СОШ № 2

Составитель программы:
Шуфлетюк Л.И. учитель начальных классов

п. Балаганск

1. Пояснительная записка

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.

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 ногой.

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. 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 шаге 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.
Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; по ворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступаю щим 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 темпа. Подвижные и спортивные игры.
Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, лов ля 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 ведения 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;
- 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
- вести мяч с различны ми заданиями; ловить и пере давать мяч при игре в баскетбол.
демонстрировать:
Формы и средства контроля
Контроль за усвоением умений и навыков, приобретенных в процессе обучения осуществляется посредством:

- Специальных уроков по каждой теме;
- Сдачей зачетов по каждому разделу отдельных видов спорта;

Тематическое планирование

№ урока	Учебный материал	Кол-во часов	Оборудование, инвентарь
1ч. 1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике низкого старта. Кроссовая подготовка.	1	Секундомер.
2	Совершенствование техники низкого старта и старта с опорой на одну руку. Кроссовая подготовка.	1	Секундомер.
3	Кроссовая подготовка. Совершенствование техники стартов. Строевые упражнения.	1	Флажки.
4	Прыжки в длину-контроль. Кроссовая подготовка Совершенствование техники старта.	1	Рулетка.
5	КДП-30м. Кроссовая подготовка. Строевые упражнения.	1	Секундомер.
6	Кроссовая подготовка. Строевые упражнения.	1	
7	Бег 60м на результат. Строевые упражнения.	1	Секундомер.
8	Кроссовая подготовка-10мин. Силовая подготовка.	1	Секундомер.
9	Кроссовая подготовка-10мин. Силовая подготовка.	1	Секундомер.
10	Преодоление полосы препятствий. Строевые упражнения.	1	Полоса препятствий.
11	Бег на результат 300-500м.	1	Секундомер.
12	Преодоление полосы препятствий.	1	Полоса препятствий.
13	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Повторение ловли и передач мяча.	1	Мячи.
14	Совершенствование передач мяча со сменой мест.	1	Мячи.
15	Совершенствование ведения и передач мяча.	1	Мячи.
16	Серии прыжков со скакалкой. Совершенствование ведения и передач мяча.	1	Мячи. Скакалки.
17	Серии прыжков. Обучение броску после ведения.	1	Мячи.
18	Совершенствование бросков по кольцу после ведения. Строевые упражнения.	1	Мячи.
19	Совершенствование бросков после ведения. Силовая подготовка.	1	Мячи.
20	Совершенствование изученных элементов игры. Строевые упражнения. Правила игры.	1	Мячи.
21	Броски мяча по кольцу после ведения и с места с различных точек. Правила игры.	1	Мячи.
22	Совершенствование передач мяча. Учебная игра.	1	Мячи.
23	Силовая подготовка-подтягивание, отжимание. Строевые упражнения.	1	Перекладина.
24	КУ - броски и ловля мяча. Строевые упражнения.	1	Мячи.
25	Учет по силовой подготовке. Строевые упражнения.	1	Перекладина.
26	Совершенствование элементов баскетбола. Строевые упражнения.	1	Мячи.
27	Строевые упражнения. Скоростно-силовая подготовка.	1	Скакалки. Секундомер.
2ч.1 (28)	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед Комплекс ОРУ.	1	Маты.
2(29)	Лазание по канату. Совершенствование кувырков вперед, назад.	1	Канат.
3(30)	Учет по кувыркам. Лазание по канату. Строевые упражнения.	1	Канат.
4(31)	Лазание по канату. Вис на перекладине. Строевые упражнения.	1	Канат.

5(32)	Лазание по канату. Вис на перекладине. ОРУ. Развитие гибкости.	1	Перекладина.
6(33)	Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Развитие гибкости.	1	Скакалки.
7(34)	Обучение о/прыжку. ОРУ.	1	Козел.
8(35)	Совершенствование о/прыжка. ОРУ.	1	Козел.
9(36)	Развитие гибкости. Строевые упражнения.	1	Маты.
10(37)	Силовая подготовка. Развитие гибкости – наклон вперед.	1	
11(38)	Подтягивание, отжимание. Прыжки со скакалкой. Строевые упражнения.	1	Перекладина. Скакалки.
12(39)	Силовая подготовка. Развитие гибкости.	1	Перекладина. Маты.
13(40)	Учет по силовой подготовке – подтягивание. Игры на внимание.	1	Перекладина.
14(41)	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Обучение ловле и передачи мяча со сменой мест.	1	Мячи.
15(42)	Обучение броскам мяча по кольцу после ведения. Совершенствование передач мяча.	1	Мячи.
16(43)	Совершенствование бросков мяча по кольцу после ведения.	1	Мячи.
17(44)	Обучение передачам мяча в движении. Совершенствование бросков по кольцу после ведения.	1	Мячи.
18(45)	Совершенствование передач мяча в движении.	1	Мячи.
19(46)	Совершенствование бросков по кольцу после ведения.	1	Мячи.
20(47)	Совершенствование бросков по кольцу и передач мяча в движении.	1	Мячи.
21(48)	Совершенствование бросков и передач мяча.	1	Мячи.
3ч.1 (49)	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Обучение одновременно-одношажному ходу.	1	Лыжный инвентарь.
2 (50)	Обучение одновременному бесшажному ходу. Совершенствование ранее изученных ходов. Дистанция 1 км.	1	Лыжный инвентарь.
3(51)	Совершенствование изученных лыжных ходов. Дистанция до 1 км.	1	Лыжный инвентарь.
4 (52)	Учет попеременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км.	1	Лыжный инвентарь.
5 (53)	Учет одновременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км.	1	Лыжный инвентарь.
6 (54)	Учет одновременного одношажного хода. Дистанция до 1 км.	1	Лыжный инвентарь.
7 (55)	Учет одновременного бесшажного хода. Обучение подъему в гору скользящим шагом.	1	Лыжный инвентарь.
8 (56)	Обучение повороту плугом на спуске. Совершенствование торможения плугом.	1	Лыжный инвентарь.
9 (57)	Совершенствование подъема скользящим шагом и поворота плугом. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
10 (58)	Совершенствование подъема скользящим шагом, торможения и поворота плугом. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
11 (59)	Учет подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование поворота плугом на спуске. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
12 (60)	Учет торможения плугом. Совершенствование поворотов.	1	Лыжный инвентарь.
13 (61)	Учет поворотов плугом на спуске. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный

			инвентарь.
14 (62)	Совершенствование спусков со склона в основной стойке. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
15 (63)	Учет спуска со склона в основной стойке. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инв.
16 (64)	Прохождение дистанции 3 км с ускорениями по 100м на каждом круге.	1	Лыжный инвентарь.
17 (65)	Совершенствование поворотов и торможений плугом. Дистанция до 3 км.	1	Лыжный инвентарь.
18 (66)	Спуски и подъемы. Дистанция до 3 км. Совершенствование изученных лыжных ходов.	1	Лыжный инвентарь.
19 (67)	Торможения и повороты на спусках со склонов. Прохождение дистанции до 3 км изученными ходами.	1	Лыжный инвентарь.
20 (68)	Спуски с торможением. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
21 (69)	Спуски с торможением. Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
22 (70)	Дистанция до 2 км.	1	Лыжный инвентарь.
23 (71)	Лажные гонки на 1км (д) и 2 км (м).	1	Лыжный инвентарь.
24 (72)	Лыжные гонки на 1,2 км.	1	Лыжный инвентарь.
25 (73)	Б/л. Инструктаж по ТБ. Повторение передач мяча со сменой мест в тройках.	1	Мячи.
26 (74)	Повторение бросков мяча по кольцу после ведения. Строевые упражнения.	1	Мячи.
27 (75)	Совершенствование передач и бросков мяча по кольцу. ОРУ.	1	Мячи.
28 (76)	Повторение ведения мяча. Строевые упражнения.	1	Мячи.
29 (77)	Повторение передач мяча в движении.	1	Мячи.
30 (78)	Совершенствование ведения и передач мяча в движении.	1	Мячи.
4ч.1 (79)	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение прыжку в высоту с разбега «перешагиванием».	1	Сектор для прыжков.
2 (80)	Закрепление техники прыжка в высоту «перешагиванием». Серии прыжков со скакалкой.	1	Сектор для прыжков.
3 (81)	Совершенствование прыжков в высоту. Серии прыжков со скакалкой.	1	Сектор для прыжков.
4 (82)	Прыжки в высоту на результат.	1	Сектор для прыжков.
5 (83)	Повторение техники челночного бега 3 по 10м. Серии прыжков со скакалкой.	1	Кубики.
6 (84)	Челночный бег 3 по 10м на результат.	1	Кубики.
7 (85)	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передач мяча со сменой мест. Силовая подготовка.	1	Мячи.
8 (86)	Совершенствование передач мяча в движении. Эстафеты баскетболистов. Скоростно-силовая подготовка.	1	Мячи.
9 (87)	Совершенствование бросков мяча по кольцу после ведения. Скоростно-силовая подготовка.	1	Мячи.
10 (88)	Совершенствование элементов баскетбола. Игра на внимание.	1	Мячи.
11 (89)	Упражнения на развитие внимания. Строевые упражнения.	1	Флажки.
12(90)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового	1	Флажки.

	разгона.		
13 (91)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1	Флажки.
14 (92)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1	Флажки.
15 (93)	Бег 60 м на результат.	1	Секундомер.
16 (94)	Обучение прыжку в длину с разбега.	1	Сектор для прыжков.
17 (95)	Обучение метанию малого мяча на дальность. Совершенствование прыжков в длину с разбега.	1	Мячи для метания.
18 (96)	Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Медленный бег 6 минут.	1	Мячи для метания.
19 (97)	Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Медленный бег 7 минут.	1	Мячи для метания.
20 (98)	Прыжки в длину с разбега на результат. Медленный бег 6 минут.	1	Сектор для прыжков.
21 (99)	Метание малого мяча на результат. Медленный бег 6 минут.	1	Мячи для метания.
22 (100)	Кроссовый бег на результат.	1	Секундомер.
23 (101)	Кроссовый бег на результат.	1	Секундомер.
24 (102)	КДП.	1	Секундомер. Рулетка.