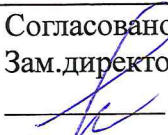




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вознесенская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено: на педагогическом совете Протокол № 1 от « <u>29</u> » <u>08</u> 2019г.	Согласовано: Зам.директора по УВР  « <u>29</u> » <u>08</u> 2019г.	Утверждаю Директор МБОУ «Вознесенская СОШ»  Тимошина Н.С. Приказ № <u>082</u> От « <u>30</u> » <u>08</u> 2019г. 
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для обучающихся 6 класса с легкой умственной отсталостью
на 2019-2020 учебный год.**

Программу составила:
Корнев И.С.

с. Вознесенка, 2019г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2000 г. «Физическое воспитание» (автор: В.М. Мозговой).

Место предмета в учебном плане

В соответствии с ФБУП специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» 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 ног.

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 игровых ролей 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 мяча 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 мяча 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 возможности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта	9,8	10,3
Силовые	Поднимание туловища лежа на спине головой, кол-во раз	-	18
	Подтягивание на высокой перекладине, раз	7	-
Скоростно-	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 пов, сек.	12,0	15,5
	Броски малого мяча в стандартную, 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
		102

	Итого	
--	-------	--

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.

Тематическое планирование 6 класс, 8 вид

№ урока	Учебный материал	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике низкого старта. Кроссовая подготовка.	1	02.09	02.09
2	Совершенствование техники низкого старта и старта с опорой на одну руку. Кроссовая подготовка.	1	04.09	04.09
3	Кроссовая подготовка. Совершенствование техники стартов. Строевые упражнения.	1	06.09	06.09
4	Прыжки в длину-контроль. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники старта.	1	09.09	09.09
5	КДП-30м. Кроссовая подготовка. Строевые упражнения.	1	11.09	11.09
6	Кроссовая подготовка. Строевые упражнения.	1	13.09	13.09
7	Бег 60м на результат. Строевые упражнения.	1	16.09	16.09
8	Кроссовая подготовка-10мин. Силовая подготовка.	1	18.09	18.09
9	Кроссовая подготовка-10мин. Силовая подготовка.	1	20.09	20.09
10	Преодоление полосы препятствий. Строевые упражнения.	1	23.09	23.09
11	Бег на результат 300-500м.	1	25.09	25.09
12	Преодоление полосы препятствий.	1	27.09	27.09
13	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Повторение ловли и передач мяча.	1	30.09	30.09
14	Совершенствование передач мяча со сменой мест.	1	02.10	02.10
15	Совершенствование ведения и передач мяча.	1	04.10	04.10
16	Серии прыжков со скакалкой. Совершенствование ведения и передач мяча.	1	07.10	07.10
17	Серии прыжков. Обучение броску после ведения.	1	09.10	09.10
18	Совершенствование бросков по кольцу после ведения. Строевые упражнения.	1	11.10	11.10
19	Совершенствование бросков после ведения. Силовая подготовка.	1	14.10	14.10
20	Совершенствование изученных элементов игры. Строевые упражнения. Правила игры.	1	16.10	16.10
21	Броски мяча по кольцу после ведения и с места с различных точек. Правила игры.	1	18.10	18.10
22	Совершенствование передач мяча. Учебная игра.	1	21.10	21.10
23	Силовая подготовка-подтягивание, отжимание. Строевые упражнения.	1	23.10	23.10
24	КУ - броски и ловля мяча. Строевые упражнения.	1	25.10	25.10
25	Учет по силовой подготовке. Строевые упражнения.	1	28.10	28.10
26	Совершенствование элементов баскетбола. Строевые упражнения.	1	30.10	30.10
27	Строевые упражнения. Скоростно-силовая подготовка.	1	01.11	01.11
28	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед Комплекс ОРУ.	1	11.11	11.11
29	Лазание по канату. Совершенствование кувырков вперед, назад.	1	13.11	13.11
30	Учет по кувыркам. Лазание по канату. Строевые упражнения.	1	15.11	15.11
31	Лазание по канату. Вис на перекладине. Строевые упражнения.	1	18.11	18.11
32	Лазание по канату. Вис на перекладине. ОРУ. Развитие гибкости.	1	20.11	20.11
33	Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Развитие гибкости.	1	22.11	22.11

34	Обучение о/прыжку. ОРУ.	1	25.11	25.11
35	Совершенствование о/прыжка. ОРУ.	1	27.11	27.11
36	Развитие гибкости. Строевые упражнения.	1	29.11	29.11
37	Силовая подготовка. Развитие гибкости – наклон вперед.	1	02.12	02.12
38	Подтягивание, отжимание. Прыжки со скакалкой. Строевые упражнения.	1	04.12	04.12
39	Силовая подготовка. Развитие гибкости.	1	06.12	06.12
40	Учет по силовой подготовке – подтягивание. Игры на внимание.	1	09.12	09.12
41	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Обучение ловле и передачи мяча со сменой мест.	1	11.12	11.12
42	Обучение броскам мяча по кольцу после ведения. Совершенствование передач мяча.	1	13.12	13.12
43	Совершенствование бросков мяча по кольцу после ведения.	1	16.12	16.12
44	Обучение передач мяча в движении. Совершенствование бросков по кольцу после ведения.	1	18.12	18.12
45	Совершенствование передач мяча в движении.	1	20.12	20.12
46	Совершенствование бросков по кольцу после ведения.	1	23.12	23.12
47	Совершенствование бросков по кольцу и передач мяча в движении.	1	25.12	25.12
48	Совершенствование бросков и передач мяча.	1	27.12	27.12
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Обучение одновременно-одношажному ходу.	1	30.12	30.12
50	Обучение одновременному бесшажному ходу. Совершенствование ранее изученных ходов. Дистанция 1 км.	1	09.01	09.01
51	Совершенствование изученных лыжных ходов. Дистанция до 1 км.	1	10.01	10.01
52	Учет попеременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км.	1	13.01	13.01
53	Учет одновременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км.	1	15.01	15.01
54	Учет одновременного одношажного хода. Дистанция до 1 км.	1	17.01	17.01
55	Учет одновременного бесшажного хода. Обучение подъему в гору скользящим шагом.	1	20.01	20.01
56	Обучение повороту плугом на спуске. Совершенствование торможения плугом.	1	22.01	22.01
57	Совершенствование подъема скользящим шагом и поворота плугом. Дистанция до 2 км.	1	24.01	24.01
58	Совершенствование подъема скользящим шагом, торможения и поворота плугом. Дистанция до 2 км.	1	27.01	27.01
59	Учет подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование поворота плугом на спуске. Дистанция до 2 км.	1	29.01	29.01
60	Учет торможения плугом. Совершенствование поворотов.	1	31.01	31.01
61	Учет поворотов плугом на спуске. Дистанция до 2 км.	1	03.02	03.02
62	Совершенствование спусков со склона в основной стойке. Дистанция до 2 км.	1	05.02	05.02
63	Учет спуска со склона в основной стойке. Дистанция до 2 км.	1	07.02	07.02
64	Прохождение дистанции 3 км с ускорениями по 100м на каждом круге.	1	10.02	10.02
65	Совершенствование поворотов и торможений плугом. Дистанция до 3 км.	1	12.02	12.02
66	Спуски и подъемы. Дистанция до 3 км. Совершенствование	1	14.02	14.02

	изученных лыжных ходов.			
67	Торможения и повороты на спусках со склонов. Прохождение дистанции до 3 км изученными ходами.	1	17.02	17.02
68	Спуски с торможением. Дистанция до 2 км.	1	19.02	19.02
69	Спуски с торможением. Дистанция до 2 км.	1	21.02	21.02
70	Дистанция до 2 км.	1	26.02	26.02
71	Лажные гонки на 1км (д) и 2 км (м).	1	28.02	28.02
72	Лыжные гонки на 1,2 км.	1	02.03	02.03
73	Б/л. Инструктаж по ТБ. Повторение передач мяча со сменой мест в тройках.	1	04.03	04.03
74	Повторение бросков мяча по кольцу после ведения. Строевые упражнения.	1	06.03	06.03
75	Совершенствование передач и бросков мяча по кольцу. ОРУ.	1	11.03	11.03
76	Повторение ведения мяча. Строевые упражнения.	1	13.03	13.03
77	Повторение передач мяча в движении.	1	16.03	16.03
78	Совершенствование ведения и передач мяча в движении.	1	18.03	06.04
79	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение прыжку в высоту с разбега «перешагиванием».	1	20.03	06.04
80	Закрепление техники прыжка в высоту «перешагиванием». Серии прыжков со скакалкой.	1	30.03	08.04
81	Совершенствование прыжков в высоту. Серии прыжков со скакалкой.	1	01.04	10.04
82	Прыжки в высоту на результат.	1	03.04	13.04
83	Повторение техники челночного бега 3 по 10м. Серии прыжков со скакалкой.	1	06.04	15.04
84	Челночный бег 3 по 10м на результат.	1	08.04	17.04
85	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передач мяча со сменой мест. Силовая подготовка.	1	10.04	20.04
86	Совершенствование передач мяча в движении. Эстафеты баскетболистов. Скоростно-силовая подготовка.	1	13.04	22.04
87	Совершенствование бросков мяча по кольцу после ведения. Скоростно-силовая подготовка.	1	15.04	24.04
88	Совершенствование элементов баскетбола. Игра на внимание.	1	17.04	27.04
89	Упражнения на развитие внимания. Строевые упражнения.	1	20.04	29.04
90	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1	22.04	04.05
91	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1	24.04	05.05
92	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1	27.04	08.05
93	Бег 60 м на результат.	1	29.04	11.05
94	Обучение прыжку в длину с разбега.	1	06.05	13.05
95	Обучение метанию малого мяча на дальность. Совершенствование прыжков в длину с разбега.	1	08.05	15.05
96	Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Медленный бег 6 минут.	1	11.05	18.05
97	Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Медленный бег 7 минут.	1	13.05	20.05

98	Прыжки в длину с разбега на результат. Медленный бег 6 минут.	1	15.05	22.05
99	Метание малого мяча на результат. Медленный бег 6 минут.	1	18.05	25.05
100	Кроссовый бег на результат.	1	20.05	27.05
101	Кроссовый бег на результат.	1	22.05	29.05
102	КДП.	1	25.05	29.05