Бюджетное общеобразовательное учреждение

«Междуреченская средняя общеобразовательная школа»

Тарского муниципального района Омской области

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  зам.директора школы по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Радочина Г.В.  «\_\_»\_\_\_\_\_\_31.08 2024 г. | УТВЕРЖДАЮ  директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_Н. А. Мугак  «\_\_»\_\_\_\_\_\_31.08.2024 г. |

Рабочая (адаптированная) программа учебного предмета

«Физическая культура»

6 класс

на 2024 – 2025 учебный год

Рабочая программа составлена на основе:

авторской программы Воронковой В.В. для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сборник 2. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС

Составитель: Муралеев Р.Р.

учитель физической культуры

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 6 класса составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основногообщего образования (2010);

2. Программы Воронковой В.В. для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сборник 2. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000

3. Основной образовательной программы основного общего образования БОУ «Междуреченская СОШ».

**Общая характеристика учебного предмета**

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями 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.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

**Цели и задачи предмета**

Цель обучения: социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта 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.

**Место предмета в учебном плане**

В соответствии с Учебным планом БОУ «Междуреченская СОШ» на 2019-2020 учебный год на учебный предмет «Физическая культура» отводится 68 часов из расчета 2 ч в неделю.

**Особенности рабочей программы**

Рабочая программа составлена на базе основной общеобразовательной программы с учетом особенностей психофизического развития и возможностей обучающихся и в соответствии с адаптированной программой для специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида для 5-9 классов, допущенной Министерством образования РФ, 2000 г. под редакцией В.В. Воронковой.

**Планируемые результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

***Личностные результаты:***

* проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учению.
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего интереса;
* иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры); Т\Б на уроках физкультуры

***Метапредметные результаты:***

**Регулятивные**

* уметь выполнять построение на урок, соблюдая все требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности;
* определять план выполнения заданий на уроках и в жизненных ситуациях под руководством учителя;
* выполнять физические упражнениями с учетом требований безопасности.

**Познавательные**

* ориентироваться в пространстве своего тела, спортивного зала под руководством учителя.
* уметь слушать, отвечать на вопросы учителя и самостоятельно их задавать;

**Коммуникативные**

* участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя и товарищей по классу;
* оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных речевых ситуаций**;**
* слушать и понимать речь других, дополнять ответы.
* участвовать в паре, в работе группы во время занятий.

***Предметные результаты:***

* Базовый уровень:

Уметь перестраиваться из одной шеренги в две, в три, знать все команды. Выполнять акробатические упражнения без помощи учителя.

Выполнять подтягивание в висе разными способами.

Выполнять технику бега с разных исходных положений.

Выполнять различные элементы на снарядах.

Уметь последовательно объяснить правила игры.

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;

- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;

- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.

- правила перехода при игре в волейбол;

- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;

- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из раз личных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов раз бега;

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4— 6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);

- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;

- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Основы знаний о физической культуре:

Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой)в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

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

- простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый 6ег на 500- 1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Нижняя прямая подача. Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.

Баскетбол Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в 5 парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

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 пионербола, волейбола и мини-футбола;

- с элементами баскетбола;

Лыжная подготовка

Передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствование одновременного одношажного и бесшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Спуск со склонов в низкой стойке. Правильное падение при спуске со склона. Спуск со склонов в основной стойке. Передвижения на лыжах в медленном темпе до 1,5 км. Передвижения на лыжах на скорость на отрезке 40-60 метров. Игры на лыжах.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | № урока по теме | Наименование разделов/темы | Количество часов |
|  |  | **Лёгкая атлетика - 10 ч** |  |
| 1 | 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся в спортзале и на спортплощадке | 1 |
| 2 | 2 | Разновидности ходьбы. Игра «По кочкам и линиям» | 1 |
| 3 | 3 | Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. | 1 |
| 4 | 4 | Бег на 60 м с низкого старта. Игра «Установи рекорд» | 1 |
| 5 | 5 | Эстафетный бег на отрезках 30-50 м | 1 |
| 6 | 6 | Прыжки с движением вперёд. | 1 |
| 7 | 7 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |
| 8 | 8 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Проверь сам» | 1 |
| 9 | 9 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 10 | 10 | Толкание набивного мяча. | 1 |
|  |  | **Подвижные и спортивные игры (баскетбол) – 8 ч** |  |
| 11 | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол | 1 |
| 12 | 2 | Остановка шагом. Основные правила игры. Игра «Мяч в центре» | 1 |
| 13 | 3 | Передача двумя руками от груди с места и в движении. Игра «Перестрелки» | 1 |
| 14 | 4 | Ловля мяча. Игра «Мяч ловцу» | 1 |
| 15 | 5 | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |
| 16 | 6 | Ведение мяча. Игра «Борьба за мяч» | 1 |
| 17 | 7 | Бросок мяча по корзине. Игра «Не давай мяч водящему» | 1 |
| 18 | 8 | Бег с ускорением до 10 м. сочетание приёмов. | 1 |
|  |  | **Гимнастика, акробатика – 16 ч** |  |
| 19 | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. | 1 |
| 20 | 2 | Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. | 1 |
| 21 | 3 | Строевые упражнения. Размыкание на месте и в движении. «Так держать» | 1 |
| 22 | 4 | Строевые упражнения. Выполнение команд. | 1 |
| 23 | 5 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. | 1 |
| 24 | 6 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Упражнения на осанку | 1 |
| 25 | 7 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц. | 1 |
| 26 | 8 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах | 1 |
| 27 | 9 | Упражнения на гимнастической стенке | 1 |
| 28 | 10 | Акробатические упражнения (элементы, связки) | 1 |
| 29 | 11 | Простые и смешанные висы и упоры. |  |
| 30 | 12 | Переноска грузов и передача предметов. |  |
| 31 | 13 | Лазание и перелезание. Игра «Все по местам» |  |
| 32 | 14 | Равновесие. Игра «Запомни номер» |  |
| 33 | 15 | Опорный прыжок |  |
| 34 | 16 | Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций. |  |
|  |  | **Лыжная подготовка – 18 ч** |  |
| 35 | 1 | Инструктаж по ТБ. Правила соревнований по лыжным гонкам. | 1 |
| 36 | 2 | Передвижения с лыжами под рукой и на плече | 1 |
| 37 | 3 | Совершенствование одновременного одношажного и бесшажного хода | 1 |
| 38 | 4 | Совершенствование одновременный двухшажного хода | 1 |
| 39 | 5 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 |
| 40 | 6 | Передвижение на скорость на расстояние до 100 м. | 1 |
| 41 | 7 | Подъём по склону прямо ступающим шагом. | 1 |
| 42 | 8 | Спуск с пологих склонов. Игра «Воробьи и вороны» | 1 |
| 43 | 9 | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 44 | 10 | Подъём «лесенкой» по пологому склону. | 1 |
| 45 | 11 | Торможение «плугом». | 1 |
| 46 | 12 | Спуск со склонов в низкой стойке. Правильное падение при спуске со склона |  |
| 47 | 13 | Спуск со склонов в основной стойке |  |
| 48 | 14 | Поворот махом на месте. Торможение лыжами и палками |  |
| 49 | 15 | Передвижения на лыжах на скорость на отрезке 40-60 метров |  |
| 50 | 16 | Передвижения на лыжах в медленном темпе до 1,5 км |  |
| 51 | 17 | Передвижения на лыжах 1,5 км |  |
| 52 | 18 | Игры «Кто дальше», «Пятнашки простые». |  |
|  | **Спортивные игры и подвижные (пионербол) – 8 ч** | | |
| 53 | 1 | Инструктаж по ТБ. Общие сведения о пионерболе. | 1 |
| 54 | 2 | Расстановка игроков и перемещение по площадке. | 1 |
| 55 | 3 | Передача мяча сверху руками над собой. Игра «Не дай мяч соседу» | 1 |
| 56 | 4 | Передача мяча в парах сверху двумя руками. | 1 |
| 57 | 5 | Подача, нижняя прямая. Игра «Вот так подача» | 1 |
| 58 | 6 | Подача, нижняя прямая. | 1 |
| 59 | 7 | Ловля мяча. Игра «Мяч в воздухе» |  |
| 60 | 8 | Учебная игра. |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика – 8 ч** |  |
| 61 | 1 | Инструктаж по ТБ. Сочетание разновидностей ходьбы | 1 |
| 62 | 2 | Бег в равномерном темпе. Игра «Вызов победителя» | 1 |
| 63 | 3 | Бег 60 м. | 1 |
| 64 | 4 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 65 | 5 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 |
| 66 | 6 | Метание теннисного мяча. Игра «Попади в цель» | 1 |
| 67 | 7 | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега | 1 |
| 68 | 8 | Толкание набивного мяча. Игра «Сильный бросок» | 1 |

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сборник 2. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000- 240 с [ под ред. Воронковой В.В.]