





**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным
образовательным программам №17 г. Энгельса»**

«Согласовано» Руководитель МО  /Л.Ю.Егорова/ Протокол № 1 от «30» августа 2021г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  /Н.М.Ляхова/ «30» августа 2021г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса»  Е.В.Амвросенкова/ Приказ №  от «01» сентября 2021г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 6 класса

на 2021-2022 учебный год

Составитель:
Халилова Раиса Васильевна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г. № 4/15 ФУМ объединения по общему образованию;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Школа АОП № 17 г. Энгельса» от 1 сентября 2016 г.;

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». На изучение предмета «Физическая культура» в 6 классе отводится 3 часа в неделю.

Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов школы по адаптированным программам является продолжением программы подготовительных - 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Рабочая программа соответствует ГОС, адаптированной образовательной программе ГБОУ СО «Школы АОП №17 г.Энгельса» и учебному плану школы

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 6 классе имеет **целью** корректировать нарушение общего физического развития психомоторики; воспитывать культуру санитарно-гигиенических навыков; поддерживать устойчивость физической работоспособности на достигнутом уровне.

Основными задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся на уроках физической культуры заключается в следующем:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекция и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Каждый урок проводится с позиции здоровьесбережения и учитываются при этом психологические и физические особенности всех учащихся:

- соблюдение режима школьных занятий;
- структура урока учитывает индивидуальные особенности учащихся;
- распределение индивидуальной учебной нагрузки;

- выполнение гигиенических требований к уроку;
- соблюдение техники безопасности и правил поведения на уроках физкультуры,
- создание благоприятного психологического климата на уроке: внешняя мотивация (похвала, поддержка, соревновательный момент), используется стимуляция внутренней мотивации (повышение интереса к предмету через применение спортивных и подвижных игр, проведение внеклассной работы) физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.).

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

Образовательные технологии, используемые на уроках:

- технология индивидуального и дифференцированного подхода,
- игровые технологии,
- технология коррекционно - развивающего обучения,
- технология педагогического общения,
- здоровьесберегающие технологии..

Формы организации учебного процесса:

- урок,
- внеурочная работа,
- домашняя работа,
- внеклассная работа.

На уроках физической культуры учитывается **дифференциация учащихся.**

I группа (основная) Задачи, поставленные учителем, выполняются. Работоспособность хорошая.

II группа (подготовительная) Задачи, поставленные учителем, выполняются не всегда. Работоспособность средняя.

III группа (специальная) Учащиеся, имеющие слабую физическую подготовку. Темп работы низкий.

Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляются после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

Предполагаемые результаты

Легкая атлетика.

Учащиеся должны **знать:**

- фазы прыжка в длину с разбега.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять разновидности ходьбы;
- пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м,
- прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега.

Гимнастика:

Учащиеся должны **знать:**

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

- приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

Учащиеся 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;
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Льжи:

Учащиеся должны **знать**:

- как бежать по прямой и по повороту.

Учащиеся должны **уметь**:

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

Спортивные игры.

Пионербол.

Учащиеся должны **знать**:

- расстановку игроков на площадке.
- правила перехода играющих

Учащиеся должны **уметь**:

- нападающий удар двумя руками сверху в прыжке,
- ловля мяча над головой,
- подача двумя руками снизу,
- боковая подача;
- розыгрыш мяча на три паса.

Баскетбол.

Учащиеся должны **знать**:

- правила игры в баскетбол,
- некоторые правила игры

Учащиеся должны **уметь**:

- вести мяч с различными заданиями;
- ловить и передавать мяч.

В основе реализации рабочей программы лежит системно-деятельностный подход, направленный на формирование и развитие компетентностей: коммуникативных, социальных, культурологических, общекультурных, бытовых, экономических, политических, информационных, познавательных, рефлексивных.

Учебно-тематический план
по учебному предмету «Физическая культура» 6 класс (1 вариант)
(3 часа в неделю, всего 97 часов)

№п/п	Тематический блок	Кол-во часов
Разделы		
1.	Легкая атлетика	22 ч
2	Гимнастика	32 ч
3	Лыжная подготовка	21 ч
4	Спортивные, подвижные игры	22 ч
Всего:		97 часов

Календарно-тематический план
по учебному предмету «Физическая культура» 6 класс (1 вариант)
(3 часа в неделю, всего 97 часов)

№ урока	Наименование тем уроков	Дата проведения	
		План	Коррек тировка
1	Инструкция по Т/Б №23. Ходьба парами по кругу.	03.09	
2	Ходьба с изменением направления по сигналу учителя.	06.09	
3	Ходьба с крестным шагом.	08.09	
4	Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	10.09	
5	Ходьба с преодолением препятствий.	13.09	
6	Ходьба с ускорением по диагонали.	15.09	
7	Ходьба с ускорением по кругу.	17.09	
8	Ходьба в разном темпе.	20.09	
9	Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся.	22.09	
10	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	24.09	
11	Бег на 60м с низкого старта.	27.09	
12	Эстафетный бег.	29.09	
13	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	01.10	
14	Бег с преодолением препятствий.	04.10	
15	Беговые упражнения.	06.10	
16	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	08.10	
17	Прыжки на одной ноге с поворотом направо, налево, с движением вперед.	11.10	
18	Прыжки на двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед.	13.10	
19	Прыжки в стойки ноги скрестно с продвижением вперед.	15.10.	
20	Прыжки на каждый 3-й шаг в ходьбе и беге.	18.10	

21	Прыжки на каждый 5-й шаг в ходьбе и беге.	20.10	
22	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	22.10	
23	Метание малого мяча в вертикальную цель.	08.11	
24	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.	10.11	
25	Перестроение из одной шеренги в две.	12.11	
26	Упражнения без предметов.	15.11.	
27	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.	17.11	
28	Углубленное дыхание с движениями рук.	19.11	
29	Маховые движения руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.	22.11	
30	Упражнение с удержанием груза на голове (150-200г) при лазании по гимнастической стенке вверх и вниз.	24.11	
31	Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками.	26.11	
32	Прыжки через палку, лежащую на полу.	29.11	
33	Инструкция по Т/Б №27. Подбрасывание и ловля обруча.	01.12	
34	Вращение обруча при ходьбе.	03.12	
35	Пролезание в катящийся обруч.	06.12	
36	Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками.	08.12	
37	Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед.	10.12	
38	Перебрасывание мяча в круг, в квадрате.	13.12	
39	Перекладывание мяча из рулей в руку перед собой и за спиной.	15.12	
40	Прыжки через мяч влево, вправо, назад.	17.12	
41	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	20.12	
42	Кувырок вперед.	22.12	
43	Перенос гимнастических матов.	24.12.	
44	Передача предметов по кругу, в колонне, в шеренге.	27.12	
45	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.	29.12	

46	Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке.	31.12	
47	Повороты и приседы, на носках.	10.01	
48	Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира.	12.01	
49.	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага.	14.01	
50.	Инструкция по Т/Б №25. Применение лыжной мази.	17.01	
51	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	19.01	
52	Правила передачи эстафеты на лыжах.	21.01	
53	Передвижение на скорость на расстояние до 100м на лыжах.	24.01	
54	Подъем по склону прямо ступаящим шагом на лыжах.	26.01	
55	Подъем по склону «лесенкой» на лыжах.	28.01	
56	Спуск с пологих склонов на лыжах.	31.01	
57	Спуск на лыжах в низкой стойке.	02.02	
58	Повороты переступанием в движении на лыжах.	04.02	
59	Подъем «лесенкой» на лыжах.	07.02	
60	Торможение «плугом» на лыжах	09.02	
61	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5км на лыжах.	11.02	
62	Совершенствование одновременного бесшажного хода на лыжах.	14.02	
63	Одновременный одношажный ход на лыжах.	16.02	
64	Повторное передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60м.	18.02	
65	Повторное передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 150-200м	21.02	
66	Лыжные эстафеты на кругах 200м.	25.02	
67	Лыжные эстафеты на кругах 300м.	28.02	
68	Инструкция по Т/Б №25. Лыжные эстафеты на кругах 400м.	02.03	
69	Преодоление расстояния на лыжах.	04.03	
70	Правила игры в волейбол.	07.03	

71	Расстановка игроков на площадке.	09.03	
72	Перемещение игроков на площадке.	11.03	
73	Стойки и перемещение волейболиста.	14.03	
74	Передача мяча сверху двумя руками над собой.	16.03	
75	Передача мяча снизу двумя руками.	04.04	
76	Нижняя прямая подача.	06.04	
77	Прыжки с места в высоту и длину.	08.04	
78	Прыжки с шага в высоту и длину.	11.04	
79	Игра и эстафеты с мячами.	13.04	
80	Передача мяча двумя руками от груди с места.	15.04	
81	Передача мяча двумя руками в движении шагом.	18.04	
82	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	20.04	
83	Ведение мяча одной рукой на месте.	22.04	
84	Ведение мяча одной рукой в движении шагом.	25.04	
85	Ведение мяча одной рукой в движении змейкой.	27.04	
86	Штрафной бросок.	29.04	
87	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места.	04.05	
88	Эстафеты с ведением мяча.	06.05	
89	Сочетание приемов: бег - ловля мяча - остановка шагом - передача двумя руками от груди.	11.05	
90	Упражнение с набивными мячами весом до 1 кг.	13.05	
91	Понятие о спортивной ходьбе.	16.05	
92	Переход с ускоренной ходьбы на медленную.	18.05	
93	Эстафетный бег 100 м	20.05	
94	Бег с ускорением на отрезке 30 м.	23.05	
95	Бег на отрезке 60 м	25.05	

96	Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся.	27.05	
97	Эстафеты с бегом и прыжками.	30.05	

Информационно - методическое обеспечение

Литература:

- 1.Физическая культура. Учебник для учащихся. Под редакцией В.И.Ляха, Л.Е. Любомирская. М., Просвещение, 1998 г.
- 2.Научно - методический журнал «Физическая культура в школе».
- 3.«Физкультура». М.В.Видакин, издательство «Учитель».
- 4.«Спортивно - оздоровительные мероприятия в школе». О.В.Белоножкина, Г.В. Егунова, В.П.Смирнова, издательство «Учитель».
- 5.В.И.Ковалько. «Поурочные разработки по физкультуре» 2 класс, М., «ВАКО» 2008 г.
- 6.В.И. Ковалько. «Поурочные разработки по физкультуре» 5-9 класс, М., «ВАКО» 2009г.
- 7.Ю.Ипполитов, И.В. Калогномос «Судейство соревнований по гимнастике». Издательство «Физкультура и спорт», М. 1972 г.
- 8.«Гимнастика с методикой преподавания». Под редакцией Н.К. Мельниковой М., Просвещение, 1990 г.
- 9.«Книга учителя физической культуры». Под редакцией В.С.Колорева. М., «Физкультура и спорт», 1973 г.
- 10.«Организация и проведение физкультурно - оздоровительных мероприятий в школе». Г.И.Богадаев, Б.И.Мишин, 1-9 класс, М. «Дрофа», 2005 г.
- 11.«Физическая культура и спорт в школе». Под редакцией М.Д.Рипы., М., Просвещение, 1985 г.
- 12.«Теория и методики физического воспитания», под редакцией Б.А. Аммарина, М., Просвещение, 1990 г.
- 13.«Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре». М., Просвещение, 1990 г.
- 14.«Методика физического воспитания» В.М.Качашкин, М., Просвещение, 1990
«Теория и практика спортивных игр». Саратов, 1975 г.
- 15.«Гимнастика». Под редакцией А.Т.Брыкина, Издательство «Физкультура и спорт», М. 1971 г.
- 16.«Основы волейбола». О.Чехов, Издательство «Физкультура и спорт», М. 1979г.