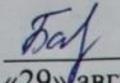


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Котовская основная школа»

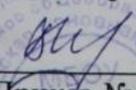
Согласовано  
Заместитель  
директора по УР

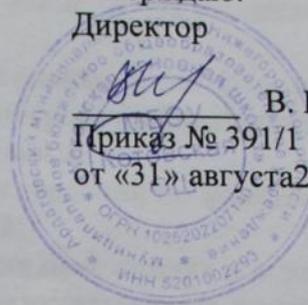
 С. М. Балакирева  
«29» августа 2018г.

Принято  
на педагогическом совете

Протокол № 9  
от «29» августа 2018г.

Утверждаю.  
Директор

 В. И. Матушкова  
Приказ № 391/1  
от «31» августа 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с  
интеллектуальными нарушениями  
по физической культуре

**ДЛЯ 6 КЛАССА**

**НА 2018/2019 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель:

Муратов Николай Алексеевич  
первая квалификационная категория  
(Ф.И.О. учителя-составителя программы,  
квалификационная категория)

2018 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.) под редакцией В. В. Воронковой, Москва «Владос» 2010 г.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- 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;

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность

Основная форма учебной работы – урок, продолжительность которого составляет 45 мин. Нахождение программного материала по физической культуре учебным планом отводится в 6 классе – 3 часа в неделю. В программу включены следующие разделы: **гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.**

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезании, висами и упорами, упражнениями в поднимании и переноске грузов, опорными прыжками и упражнениями в равновесии.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, т.к. при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Уроки лыжной подготовки проводятся при температуре до - 15°С при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом.

Занятия на коньках (дополнительный материал), плавание и упражнения на брусьях в программный материал не включены, т.к. учреждение не имеет материально-технической базы.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 5 кл. имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
  2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
  3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
  4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
  5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м., прыжки в длину и высоту, метание м/м на дальность.

Тесты проводятся 2 раза в год (в сентябре и мае).

Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

### **Распределение учебного материала по разделам программы и классам**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	Гимнастика	18
<b>2.</b>	Легкая атлетика	33
<b>3.</b>	Подвижные и спортивные игры	39
<b>4.</b>	Лыжи	15
<b>5.</b>	Основы знаний	В процессе урока
	Всего часов:	105

## 6 КЛАСС

(105 ч. в год, по 3 ч. в неделю)

### **Основы знаний**

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

### **Легкая атлетика (20 часов)**

#### *Теоретические сведения*

Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

#### *Ходьба*

Ходьба с изменением направлений. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

#### *Бег*

Медленный бег до 5 мин. Бег с ускорением (60 м.). Бег с ускорением (30 м.). Кроссовый бег 300-500 м.

#### *Прыжки*

Прыжки на одной, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

#### *Метание*

Метание м/м в вертикальную цель, в мишень из различных исходных положений. Метание м/м на дальность. Толкание набивного мяча (2 кг) с места в сектор стоя боком.

### **Спортивные и подвижные игры (7 часов)**

#### *Пионербол*

Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.

#### *Баскетбол*

Влияние занятий баскетболом на организм человека.

Закрепление правил поведения при игре. Основные правила игры. Остановка шагом Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

#### *Подвижные игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом, прыжками, метанием мяча.

### **Гимнастика (16 часов)**

#### *Теоретические сведения*

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### *Строевые упражнения*

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

#### *ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные движения головы, конечностей, туловища.

#### *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

#### *Упражнения на гимнастической стенке*

Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

#### *Акробатические упражнения*

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед. «Шпагат» с опорой руками о пол.

### *Простые и смешанные висы и упоры*

Мальчики: Махом одной и толчком другой выйти в упор.; махом назад – соскок.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа; вис присев; вис на канате.

### *Переноска груза и передача предметов*

Переноска набивных мячей, гимнастических матов, козла, бревна. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов (вес до 4 кг.). Передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева на право, и наоборот.

### *Танцевальные упражнения*

Ходьба под музыку, с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках. Шаг с подскоком. Приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.

### *Лазание и перелезание*

Лазание по гимнастической стенке различными способами, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками., с предметом в руке. Передвижение в вися на руках (вверх, вниз, вправо влево. Лазание по канату в три приема.

### *Равновесие*

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке, на бревне. Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук., с хлопками под ногой, с набивным мячом в руках. Повороты в приседе, на носках. Соскок с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

### *Опорный прыжок*

Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку.

## **Подвижные игры (5 часов)**

### **Лыжная подготовка (15 часов)**

#### *Теоретические сведения*

Для чего и когда применяются лыжи. Правила передачи эстафеты.

#### *Практическая часть*

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на расстояние до 100 м. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой». Торможение плугом. Передвижение на лыжах до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики). Игры на лыжах.

## **Подвижные игры (24 часа)**

Игры с элементами пионербола, волейбола, баскетбола.

## **Легкая атлетика (3 часа)**

### *Ходьба*

Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

## **Гимнастика (2 часа)**

### *Лазание и перелезание*

Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

### *Равновесие*

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Расхождение вдвоем при встрече.

### *Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений*

Построение в две шеренги по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м. от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с контролем и без контроля зрения. Сочетание простейших и. п. рук и ног с контролем зрения и без контроля. Из и.п. лежа и сидя поднимание

ног до определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 сек. Отжимание в упоре лежа.

### **Подвижные и спортивные игры (1 час)**

Пионербол.

Волейбол. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Баскетбол. Эстафеты с ведением мяча.

### **Легкая атлетика (10 часа)**

#### *Бег*

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м. с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (выс. 30-40 см.). Эстафетный бег (100 м.) по кругу. Отработка навыков бега с ускорением и кроссового бега.

#### *Прыжки*

Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, отработка отталкивания.

#### *Метание*

Метание м/м на дальность отскока от стены и пола. Отработка навыков метания м/м в цель и на дальность.

### **Спортивные и подвижные игры (2 часа)**

#### *Пионербол*

Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.

## **Список использованной литературы**

УМК:

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: в 2 сб./Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2010

Физическое воспитание (В.М. Мозговой)

«Уроки физической культуры». Пособие для учителя специальных (коррекционных)

образовательных учреждений VIII вида. В. М. Мозговой — М.: Просвещение, 2009. — 256

Прошнуровано, пронумеровано, скреплено  
скреплено печатью

6 (шесть)

листа(ов).

Директор



В.И.Магущкова

