

краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ачинская школа № 3»

Рассмотрено
Методическим советом
КГБОУ «Ачинская школа № 3»

Протокол № 1
от 30 августа 2021 года

Согласовано
Заместитель директора по
учебной работе
КГБОУ «Ачинская школа № 3»
Отделение № 2
Кокоулина Е.А.

Утверждено

Приказ № 362/17
от 31.08.2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету: физическая культура

Класс: 6 «е»

Учитель: Денискин Евгений Сергеевич

Ачинск, 2021 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	4
3. Учебно-тематический план	10
4. Условия реализации программы	11
5. Календарно-тематическое планирование	12

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6а класса разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения).

Цель программы: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи для реализации этой цели:

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Общая характеристика учебного предмета.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

Предмет «Физическая культура» направлена на воспитание граждан способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В 6а классе обучаются 6 обучающихся, все обучающиеся имеют специальную группу здоровья. Обучающимся со специальной группой назначаются специальные корректирующие упражнения отдельно, так как большинству детей специальной группы противопоказаны многие упражнения бег и физические нагрузки. Вместо бега различная ходьба для коррекции осанки и плоскостопия. Метания в специальной группе выполняются набивными мячами гимнастические упражнения в упрощенном виде. При изучении лыжной подготовки применяется ходьба различными ходами в вольном прогулочном стиле. Все занятия проводятся в игровой форме для привлечения интереса учеников.

Принципы обучения:

- принцип оздоровительной направленности;
- принцип научности обучения;
- принцип доступности обучения;
- принцип систематичности обучения;
- принцип сознательности и активности обучения;
- принцип наглядности обучения;
- принцип прочности усвоения учебного материала.

Виды и формы организации образовательного процесса:

- обязательные учебные занятия;

Виды и формы самостоятельных занятий:

- утренняя гимнастика;
- упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия;

Типы уроков:

Вводный урок, урок закрепления новых знаний и выработки умений, урок контроля знаний и умений.

Методы и приемы обучения:

Словесный - рассказ, объяснение, беседа;
Наглядный - наблюдение, демонстрация;
Практический – работа с учебником.

В зависимости от возможности усвоения программного материала все учащиеся распределены на группы по уровням обучаемости минимальный и достаточный.

Содержание учебного курса:

Основы знаний:

- основные части тела;
- как укреплять свои кости и мышцы;
- отношение к своим товарищам по классу, группе, команде;
- правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Раздел «Гимнастика» - в него включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Постоянно регулируется физическая нагрузка подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др. Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Основы знаний:

Теоретические сведения:

- питание и двигательный режим школьника;
- распорядок дня;
- подвижные игры;
- роль физкультуры в подготовке к труду;
- правила поведения на занятиях по гимнастике;
- значение утренней гимнастики.

Практический материал:

- построения и перестроения (перестроения из одной шеренги в две;
- размыкание на вытянутые руки вперед в движении;
- размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах;
- полуоборот направо, налево;
- изменение длины шага;
- выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах;
- повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- основные положения движения головы, конечностей, туловища. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Опуститься в сед и встать без помощи рук;
- координация движений конечностей в прыжковых упражнениях:(ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой,

приземлиться в исходное положение);
-дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега: углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений;

-упражнения в расслаблении мышц: расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге;
- упражнения на осанку: упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Общеразвивающие упражнения и корригирующие упражнения с предметами:

-с гимнастическими палками: подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой;

-с большими обручами: передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча;

-со скакалками: скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах;
- с набивными мячами: переключивание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекачивание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад;

- переноска груза и передача предметов: переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот;

-лазанье и перелезание: лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх,

вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия;

- равновесие: равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях);

- опорный прыжок: прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу;

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. 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 в течение 5, 10, 15с по команде учителя).

Легкая атлетика:

- ходьба: ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы).

- бег: медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках 60м;

- прыжки: прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги с крестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

- метание: метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений). Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность

способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.

Раздел «Лыжная подготовка».

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 и др.

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 темпа 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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Подвижные 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, между группами детей.

Спортивные и подвижные игры:

Пионербол: повторение правил, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса.

Баскетбол: повторение правила игры в баскетбол. 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:

-подвижные игры и игровые упражнения: "Что так притягивает"; "Словесная карусель"; "Что изменилось в строю"; "Метатели";

-коррекционные с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием ("Все по местам"; "Запомни номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок"; "Так держать");

-с бегом на скорость: "Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "По кочкам и линиям"; Эстафеты с бегом;

-с прыжками в высоту, длину: «Дотянись»; "Проверь сам" "Установи рекорд";

-с метанием мяча на дальность и в цель: Сильный бросок"; "Попади в цель";

-с элементами баскетбола: "Перестрелки"; "Защита укреплений"; "Залетный мяч"; "Мяч в "Слушай сигнал"; "Воробьи и вороны"; "Смелей вперед".

Меж предметные связи - математика, история, русский язык.

Планируемые результаты освоения программы

Освоение обучающимися рабочей программы предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения учебной программой по предмету «Физическая культура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

На уроках будут формироваться следующие личностные результаты:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

4) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного предмета:

Знает:

- как правильно выполнить 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;

- правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой;

- технику выполнения лыжных ходов, поворотов, спусков и подъемов;

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Умеет:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;

- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом скамейке;

- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

- ходить спортивной ходьбой;

- пробегать 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»;

- метает малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;

- технику лыжных ходов, поворотов, подъёмов и спусков;

- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;

- выполняет передачу мяча сверху двумя руками в парах, нижнюю прямую подачу.

Базовые учебные действия			
познавательны е	регулятивн ые	коммуникат ивные	личностн ые
Дифференцированно воспринимает окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использует усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;	принимает и сохраняет цели и задачи решения типовых учебных и практических задач. осуществляет взаимный контроль в совместной деятельности; обладает готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагирует на внешний контроль и оценку, корректирует в соответствии с ней свою деятельность.	вступать и поддерживает коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др. слушает собеседника, вступает в диалог и поддерживает его. Использует доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.	Испытывает чувство гордости за свою страну.

Объем в часах и сроки реализации программы.

В учебном плане на предмет физической культуры в 6 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа.

Распределение материала программы

Класс	Всего часов	Л.атлетика	Гимнастика	Л.подготовка	Игры
6е	102	25	22	32	23

Формы промежуточной аттестации.

Формой промежуточной аттестации являются практические задания по предмету согласно планируемым результатам освоения образовательной программы и с учетом индивидуальных образовательных возможностей каждого обучающегося. Практические задания разрабатываются педагогом с учетом содержания учебного материала. Промежуточная аттестация и текущий контроль проводится согласно Положению о промежуточной аттестации, текущем контроле успеваемости обучающихся. Промежуточная аттестация отражается в календарно-тематическом планировании

Цель работы: выявить и оценить степень овладения знаниями и умениями по предмету «физическая культура» у учащихся 6е класса.

Обучавшейся должен владеть теоретическими и практическими знаниями по разделам

- 1 четверть- Легкая атлетика
- 2 четверть- Гимнастика
- 3 четверть- Лыжная подготовка
- 4 четверть- Игры

Литература и средства обучения:

1. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник" для Общеобразовательных организаций. Издательство: Просвещение, 2018 г.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
4. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013. – 200 с.
5. Глейберман, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейберман.–М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.