
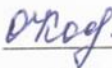




**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Администрация Рубцовского района**

**МБОУ "Бобковская СОШ"**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО учителей нач. классов	Заместитель директора по УВР	Директор
 Понафидкина А.О.	 Космынина О.А.	 Занина Л.Н.
Протокол №1 от «29» августа 2024 г.	от «30» августа 2024 г.	Приказ №108 от «30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Учебного предмета «Физическая культура»**  
**основного общего образования**  
**для обучающихся 6 класса**  
**(с умственной отсталостью)**

**с. Бобково 2024г.**

## **Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

### **Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе. Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5 класса обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

### **Теоретические сведения.**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

**Подвижные игры.** Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

**Гимнастика.** Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

**Легкая атлетика.** Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

- а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

### **Лыжная и конькобежная подготовки.**

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

### **Подвижные игры.**

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

## **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Адаптивная физическая культура**

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### Тематическое планирование

Разделы и темы	Кол-во часов			Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
	всего	Контр.раб.	Практ.раб.	
<b>Раздел1.</b> <b>Знания о физической культуре</b> 1.Знания о физической культуре	4			
<b>Раздел2.</b> <b>Способы самостоятельной деятельности</b> 1.Способы самостоятельной деятельности	4			
<b>Раздел 3.</b> <b>Гимнастика</b> 1. Строевые упражнения. 2.Акробатические упражнения	10			
<b>Раздел 4.</b> Легкая атлетика 1. Ходьба. 2. Бег 3. Прыжки	10			
<b>Раздел 5.</b> <b>Лыжная и конькобежная подготовки</b> 1.Передвижение на лыжах	10			
<b>Раздел 6.</b> <b>Подвижные и спортивные игры</b> 1. Пионербол.	10			
<b>Раздел 7.</b> <b>Гимнастика и акробатика</b> 1.Акробатические упражнения	10			
<b>Раздел 8.</b> <b>Легкая атлетика</b> 1.Метание 2.Комплекс упражнений для укрепления осанки	10			
<b>Итого</b>	68			

### Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контр. раб.	практ. раб.	
1	Физическая культура в основной школе	1			
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			
3	Режим дня	1			
4	Комплекс упражнений утренней зарядки	1			
5-6	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	2			
7-8	Упражнения на развитие физических качеств и формирование гармоничного телосложения	2			
9	Повороты на месте (направо, налево) под счет.	1			
10	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1			
11	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	1			
12	Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй».	1			
13-14	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2			
15-16	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами.	2			
17-18	Элементы акробатических упражнений.	2			
19	Ходьба в ограниченном пространстве.	1			
20	Ходьба по гимнастической скамейке.	1			
21	Стойка на одной ноге.	1			
22	Ходьба по наклонной доске.	1			
23	Медленный бег с сохранением осанки.	1			
24	Бег на месте.	1			
25	Прыжки через скакалку	1			
26	Прыжки в длину с места.	1			
27	Прыжки в длину и высоту с небольшого разбега.	1			
28	Прыжки через набивные мячи разных размеров	1			

29	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	1			
30	Техника передвижения на лыжах	1			
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1			
33	Передвижение на скорость на расстояние до 100 м	1			
34	Подъем по склону прямо ступающим шагом	1			
35-36	Спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении	2			
37	Подъем "лесенкой" по пологому склону	1			
38	Техника выполнения торможения "плугом»	1			
39	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1500 м;	1			
40	История и развитие конькобежного спорта в России.	1			
41	Техника безопасности на занятиях подвижными играми	1			
42-43	Коррекционные игры.	2			
44	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1			
45	Игры с бегом и прыжками.	1			
46	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	1			
47	Пионербол. Правила игры.	1			
48	Пионербол. Прием и передача мяча.	1			
49	Пионербол. Подача мяча.	1			
50	Пионербол. Учебная игра.	1			
51	Техника безопасности.	1			
52	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20).	1			
53	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами.	1			
54	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, доставанием предметов с пола в положении приседа.	1			
55	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.	1			



56	Опорный прыжок через гимнастическую скамью	1			
57	Упражнения на низкой гимнастической скамье.	1			
58	Акробатические комбинации	1			
59	Подготовка кистей рук к метанию	1			
60	Броски и ловля мячей.	1			
61	Метание малого мяча цель.	1			
62	Броски большого мяча.	1			
63	Метание малого мяча на дальность.	1			
64	Метание мяча в движущуюся цель.	1			
65	Метание мяча на высоту и дальность отскока	1			
66	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	1			
67- 68	Упражнения на коррекцию осанки с насыпными мешочками.	2			
	<b>Общее количество часов по программе</b>	68	0	0	