**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_  «30» августа 2019 |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ивченко О.В.  «30» августа 2019 года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура» для учащихся 6 класса Бушуйская основная школа-филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа», обучающихся по адаптированной образовательной программе (легкая степень умственной отсталости)**

**Составил: Мухамедрахимова Маргарита Шамилевна**

**2019-2020 учебный год**

**1. Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа составлена на основании учебного плана Бушуйская основная школа-филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» на 2019-2020 учебный год, положения о рабочей программе педагога Бушуйская основная школа-филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»,

составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2008 г. «Физическое воспитание » (автор: В.М.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой)

Данная рабочая программа разработана также на основе следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012.№273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»

- Концепция «Специального федерального государственного стандарта общего образования детей с ограниченными возможностями здоровья», разработанная ИКП РАО, 2009 г.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе 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.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, 105 часов в год.

**2. Планируемые результаты освоения предмета**

**Учащиеся должны знать:**

**-**что такое фигурная маршировка;

- требования к строевому шагу;

- как перенести одного ученика двумя различными способами;

- фазы опорного прыжка.

- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;

- схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»;

- правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;

- как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса.

- как правильно проложить учебную лыжню;

- температурные нормы для занятий на лыжах.

- наказания при нарушениях правил.

**Учащиеся должны уметь:**

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;

- изменять направление движения по команде;

- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд).

- проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;

- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин;

- прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;

- подбирать разбег для прыжка;

- метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;

- выполнять толкание набивного мяча со скачка.

- выполнять поворот «упором»;

- сочетать попеременные ходы с одновременными;

- проходить в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200—300 м (юноши);

- преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши).

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;

- вести мяч бегом по прямой;

- бросать мяч по корзине от груди в движении.

Межпредметные связи

Русский язык: грамотное оформление и ведение дневника самоконтроля.

Развитие устной речи: четко и ясно пересказать характеристику или поэтапность выполнения упражнения, данную учителем физической культуры.

Математика: давать геометрическую характеристику спортивным площадкам и их разметкам, спортивным снарядам, различным частям тела при выполнении упражнений.

География: ведение наблюдения за погодой, выбор спортивной одежды и спортивного снаряжения, подходящих по погоде.

История: отношение к физической подготовке и здоровью великих полководцев России.

**3.Содержание учебного предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программного материала | Кол-во часов |
|  | **6 класс** |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока(5) |
| Лёгкая атлетика | 7 |
| Кроссовая подготовка | 9 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| Спортивные игры (волейбол) | 15 |
| Лыжная подготовка | 30 |
| Спортивные игры (баскетбол) | 10 |
| Спортивные игры (футбол) | 11 |
| **ИТОГО** | **105** |

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов на основе каждой темы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Дата проведения** |
| Основы знаний | | | |
| 1 | Вводный урок. История физической куль­туры.  Олимпийские игры. | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление куль­туры, раскрывают содержание и правила сорев­нований. | 2.09 |
| 2-3 | Физическая культура чело­века | Регулярно измеряют массу своего тела с по­мощью напольных весов.  Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с по­мощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. | 4.09  5.09 |
| 4 | Режим дня и его основное содержание.  Всестороннее и гармонич­ное физическое развитие | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определя­ют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Выполняют основные правила организации рас­порядка дня. | 9.09 |
| 5 | Оценка эффективности за­нятий физической культу­рой.  Самонаблюдение и само­контроль | Выполняют тесты на приседания и пробу с за­держкой дыхания.  Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. | 11.09 |
| Легкая атлетика | | | |
| 6-7 | Беговые упражнения | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. | 12.09  16.09 |
| 8-9 | Прыжковые упражнения | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | 18.09  19.09 |
| 10-12 | Метание малого мяча | Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. | 23.09  25.09  26.09 |
| Кроссовая подготовка | | | |
| 13-15 | Развитие выносливости | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости | 30.09  2.10  3.10 |
| 16-18 | Развитие скоростно- силовых способностей | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей | 7.10  9.10  10.10 |
| 19-21 | Развитие скоростных спо­собностей | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей | 14.10  16.10  17.10 |
| Гимнастика | | | |
| 22 | Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями | 21.10 |
| 23 | Организующие команды и приёмы | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы | 23.10 |
| 24-26 | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений | 24.10  6.11  7.11 |
| 27-29 | Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений | 11.11  13.11  14.11 |
| 30 | Упражнения и комбинации на шведской стенке | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений | 18.11 |
| 31 | Опорные прыжки | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | 20.11 |
| 32-62 | Лыжная подготовка | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Развитие выносливости. Спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. повороты на лыжах переступанием и махом Поворот махом. Попеременный и одновременный безшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком, подъемы и спуски на склонах. Похождение дистанции 1,5 км. Совершенствование подъемов елочкой и спусками с поворотами вправо и влево. Подъем на склон «лесенкой», «полу ёлочкой», скользящим шагом, спуск со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км. Катание со склона в низкой стойке, торможение «плугом». Свободное катание. | 21.11  25.11  27.11  28.11  2.12  4.12  5.12  9.12  11.12  12.12  16.12  18.12  19.12  23.12  25.12  26.12  13.01  15.01  16.01  20.01  22.01  23.01  27.01  29.01  30.01  3.02  5.02  6.02  10.02  12.02 |
| 63 | Акробатические упражне­ния и комбинации | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений | 13.02 |
| 64 | Развитие координационных способностей | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей | 17.02 |
| 65 | Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | 19.02 |
| 66 | Развитие скоростно-силовых способностей | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | 20.02 |
| 67 | Развитие гибкости | Используют данные упражнения для развития гибкости | 26.02 |
| 68 | Знания о физической куль­туре | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. | 27.02 |
| 69 | Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий | 2.03 |
| 70 | Овладение организаторски­ми умениями | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований | 4.03 |
| Баскетбол | | | |
| 71 | Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности. Баскетбол. | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол | 5.03 |
| 72 | Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 11.03 |
| 73 | Освоение ловли и передач мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 12.03 |
| 74 | Освоение техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 16.03 |
| 75 | Овладение техникой бросков мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 18.03 |
| 76 | Освоение индивидуальной техники зашиты | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 19.03 |
| 77 | Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | 30.03 |
| 78 | Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | 1.04 |
| 79 | Освоение тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности | 2.04 |
| 80 | Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха | 6.04 |
| Волейбол | | | |
| 81 | Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике без­опасности. Волейбол. | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в волей­бол | 8.04 |
| 82 | Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 9.04 |
| 83 | Освоение техники приёма и передач мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 13.04 |
| 84 | Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха | 15.04 |
| 85 | Развитие координацион­ных способностей | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей | 16.04 |
| 86 | Развитие выносливости | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости | 20.04 |
| 87 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способ­ностей | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей | 22.04 |
| 88 | Освоение техники нижней прямой подачи | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности | 23.04 |
| 89 | Освоение техники прямого нападающего удара | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности | 27.04 |
| 90 | Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | 29.04 |
| 91 | Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | 30.04 |
| 92 | Освоение тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности | 6.05 |
| 93 | Знания о спортивной игре | Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры | 7.05 |
| 94 | Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных за­нятиях при решении задач физической, техни­ческой, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий | 13.05 |
|  | Овладение организаторски­ми умениями | Организуют со сверстниками совместные заня­тия по подвижным играм и игровым упражнени­ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп­лектовании команды, подготовке мест проведе­ния игры | 14.05 |
| Футбол | | | |
| 96 | Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные уп­ражнения и тесты | 18.05 |
| 97 | Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 20.05 |
| 98 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 21.05 |
| 99-100 | Овладение техникой ударов по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 25.05  27.05 |
| 101 | Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | 28.05 |
| 102 | Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |  |
| 103-104 | Освоение тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |  |
| 105 | Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия футбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в фут  бол как средство активного отдыха |  |

Необходима коррекция расписания в мае 2020 г. в 6 классе на 4 часов.

**5. Список литературы, используемый при оформлении рабочей программы**

**1.** Программа В.В.Воронковой для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида: 5 – 9 кл.: В 2 сб. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001