

**Ашпанский филиал муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Локшинская средняя общеобразовательная школа».**

**Рабочая программа  
по физической культуре  
(адаптированная физическая культура)  
для обучающихся 6 класса  
с умственной отсталостью  
(интеллектуальные нарушения, вариант 1)**

**Кожуховский  
Евгений Михайлович,  
учитель физкультуры**

**Ашпан.**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физкультуре для 6 класса разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к структуре, условиям, реализации, планируемым результатам освоения АООП :

1. Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральном государственном образовательном стандарте (Стандарт) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
4. Программа по физической культуре составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида под редакцией В.В.Воронковой 2020г.

### **Целью физического воспитания является:**

заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре.

### **Основные задачи изучения предмета:**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) 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 и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

### **2.Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса**

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». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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.

*Программой предусмотрены следующие виды работы:*

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Программа по физкультуре рассчитана на 102 часа с недельной нагрузкой 3 часа.

### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса**

*Личностные учебные действия представлены следующими умениями:*

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

#### **Коммуникативные учебные действия:**

*Коммуникативные учебные действия включают:*

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

#### **Регулятивные учебные действия:**

*Регулятивные учебные действия представлены умениями:*

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

#### **Познавательные учебные действия:**

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты*** освоения программы по физкультуре включают освоенные обучающимися знания и умения, предусмотренных рабочей программой по физкультуре и готовности их применять.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами

## **5. Содержание учебного предмета, коррекционного курса**

### ***Легкая атлетика: ( 21 ч )***

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях ( на материале школы). В этом курсе программы обучающиеся должны уметь максимально развивать скоростные качества в беге на 60, должны овладеть техникой челночного бега, уметь пробегать средние дистанции на 1000 , научиться техники прыжка в длину.

### **Гимнастика с элементами аэробики: (18ч).**

В этом курсе особое внимание уделяется гимнастическим упражнениям: стойка на гимнастический мост из положения стоя, разучивание техники опорного прыжка через козла и упражнениям на гимнастической перекладине.

### **Лыжная подготовка: (30ч).**

Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. В данном виде учебной программы обучающиеся изучат технику подъема и спуска со склона с поворотами влево и вправо. Овладеют техникой бесшажного хода.

### **Спортивные игры ( 27 ч).**

В этом разделе обучающиеся познакомятся и изучат правило игры в волейбол и баскетбол, разучат различные элементы игры в волейбол и баскетбол..

### **Кроссовая подготовка ( 6ч)**

Обучающиеся овладеют координационными и скоростными способностями. Овладеют техникой эстафетного бега и бегом на средние дистанции.

**6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся.**

№ урока	Тема урока	Дата пров по план	Дата факт пров	Основные виды деятельности обучающихся
	<b>Легкая атлетика ( 18 )</b> <b>Теоретические сведения (1ч)</b> <b>Практический материал (20 )</b>			
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетики. Значение физических упражнений в жизни человека.	01.09		Выполнять и применяет ТБ на уроке.
2	Изучение техники бега на 30 метров с высокого старта.	03.09		Демонстрирует технику бега
3	Контроль физической подготовленности.	06.09		Демонстрирует физические умения.
4	<b>НФЗ соревнование.</b> Изучение техники медленного бега до 3 минут.	08.09		Демонстрирует технику бега
5	Закрепление техники медленного бега до 3 минут	10.09		
6	<b>НФЗ соревнование.</b> Совершенствование техники бега на 1000 метров.	13.09		
7	Овладение техникой челночного бега 3х10метров.	15.09		
8	Совершенствование техники челночного бега 3х10 метров.	17.09		
9	<b>Контроль</b> нормативов по ОФП	20.09		Выполняет нормативы по ОФП
10	<b>НФЗ урок игра.</b> Учить техники темпа медленного бега	22.09		Демонстрирует технику бега
11	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	24.09		Выполняет технику прыжка.

12	Овладение техникой прыжка в длину с места.	27.09		Выполняет технику прыжка.
13	Повторение техники метания малого мяча.	29.09		Демонстрирует технику метания мяча
14	Закрепление техники метания малого мяча.	01.10		
15	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	04.10		
16	<b>НФЗ соревнование</b> Изучение техники прыжка в длину с разбега.	06.10		Выполняет технику прыжка.
17	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	08.10		
18	<b>НФЗ соревнование</b> Повторение техники прыжка на скакалки на двух ногах	11.10		Демонстрирует умение прыгать на скакалке.
19	<b>НФЗ урок игра.</b> Закрепление техники метания малого мяча на дальность	13.10		Демонстрирует технику метания мяча
20	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	15.10		
21	Развитие скоростных качеств, бег 200м	18.10		Демонстрирует технику бега

#### **Гимнастика ( 18 ч )**

##### **Теоретические сведения (1ч)**

##### **Практический материал (17ч )**

22	Т.Б. на уроках по гимнастики. Основные требования на уроках гимнастики.	20.10		Знает и выполняет требования ТБ.
23	Разучивание акробатического упражнения: гимнастический мост из положения лежа.	22.10		Демонстрирует простейшие акробатические элементы
24	Повторение акробатического упражнения: гимнастический мост из положения лежа.	01.11		
25	Изучение техники лазания по канату.	03.11		Выполняет технику вися и лазания.
26	Закрепление техники лазания по канату.	05.11		

27	<b>НФЗ соревнование</b> Изучение техники подтягивания на перекладине.	08.11		
28	Совершенствование техники подтягивания на перекладине.	10.11		
29	Изучение хватов на гимнастической перекладине	12.11		Выполняет технику виса и лазания.
30	<b>НФЗ урок игра.</b> Повторение техники опорного прыжка через козла ноги врозь.	15.11		Демонстрирует опорный прыжок через козла.
31	Изучение техники опорного прыжка через козла согнув ноги.	17.11		
32	Закрепление техники опорного прыжка через козла согнув ноги.	19.11		
33	Овладение техникой виса на гимнастической перекладине с передвижением на руках.	22.11		Выполняет технику виса и маха на перекладине
34	Изучение техники маха на гимнастической перекладине.	24.11		
35	Закрепление техники маха на гимнастической перекладине.	26.11		
36	Изучение техники выполнения подъема с переворотом на гимн. перекладине.	29.11		
37	Закрепление техники выполнения подъема с переворотом на гимн. перекладине.	01.12		
38	Освоение техники лазания по канату с помощью ног.	03.12		Выполняет технику виса и лазания.
39	Закрепление техники лазания по канату с помощью ног.	06.12		
	<b>Лыжная подготовка( 30ч)</b> <b>Теоретические сведения (2ч)</b> <b>Практический материал (28 )</b>			
40	Т.Б на уроках по лыжной подготовки. Требования экипировки на уроке.	08.12		Называет и соблюдает основные требования по ТБ.
41	Повторение техники бесшажного одновременного хода.	10.12		Выполняет технику бесшажного одновременного хода.
42	Повторение техники спусков с склона до	13.12		Демонстрирует технику спуска со



	45- градусов.			склона
43	Повторение техники торможения и поворотов.	15.12		Выполняет технику торможения на лыжах.
44	Изучение техники подъема « полуелочкой».	17.12		Выполняет технику подъема на склон
45	<b>НФЗ урок игра.</b> Повторение техники подъема « полуелочкой».	20.12		Выполняет технику подъема на склон
46	<b>Контроль</b> физической подготовленности	22.12		
47	Изучение техники спуска со склона с поворотом влево.	24.12		Выполняет технику спуска на лыжах со склона
48	Повторение техники спуска со склона с поворотом влево.	27.12		
49	<b>НФЗ урок игра.</b> Изучение техники спуска со склона с поворотом вправо.	10.01		
50	Повторение техники спуска со склона с поворотом вправо.	12.01		
51	Повторение техники подъема « лесенкой».	14.01		Выполняет технику подъема на склон
52	<b>НФЗ урок игра</b> Закрепление техники подъема « лесенкой».	17.01		
53	Изучение техники эстафетного бега на лыжах.	19.01		Выполняет технику скольжения на лыжах
54	Повторение техники скользящего шага без палок.	21.01		Выполняет технику скольжения на лыжах
55	Закрепление техники скользящего шага с палками	24.01		
56	<b>НФЗ соревнование</b> Прохождение дистанции 2 км скользящим шагом	26.01		
57	<b>НФЗ урок игра.</b> Повторение техники спуска со склона в низкой стойке.	28.01		Выполняет технику спуска на лыжах со склона
58	<b>НФЗ соревнование</b> Закрепление техники спуска со склона в низкой стойке.	31.01		
59	Прохождение дистанции 1км скользящим шагом на время	02.02		Выполняет технику скольжения на лыжах
60	Прохождение дистанции 2 км	04.02		

	скользящим шагом			
61	<b>НФЗ соревнование</b> Отработка подъема и спуска со склона при прохождении 2 км	07.02		Выполняет технику подъема и спуска со склона при прохождении дистанции.
62	Закрепление подъема и спуска со склона при прохождении 1 км	09.02		
63	Совершенствование техники подъема и торможения	11.02		Демонстрирует технику подъема и торможения на лыжах
64	<b>НФЗ соревнование</b> Овладение техникой эстафетного бега 3x1000м	14.02		
65	Развитие скоростных способностей прохождение дистанции 1 км	16.02		
66	Изучение техники торможения « Плугом»	18.02		Демонстрирует технику подъема и торможения на лыжах
67	Закрепление техники торможения « Плугом»	21.02		
68	<b>НФЗ соревнование</b> Прохождение дистанции 1км скользящим шагом без учета времени	25.02		Выполняет технику скольжения на лыжах
69	Закрепление техники подъема « елочкой»	28.02		Выполняет технику подъема на склон
	<b>Спортивные игры (27ч)</b> <b>Теоретические сведения (1ч)</b> <b>Практический материал (26ч)</b>			
70	Т.Б на уроках по волейболу. Ознакомление с правилами игры в волейбол.	02.03		Называет основные требования на уроке по спортивным играм
71	Изучение приема мяча сверху двумя руками.	04.03		Демонстрирует технику приема мяча сверху.
72	Закрепление техники приема мяча сверху двумя руками.	07.03		
73	Изучению техники передачи мяча через сетку сверху двумя руками.	09.03		Выполняет технику передачи мяча.
74	Закрепление техники передачи мяча через сетку сверху двумя руками.	11.03		
75	Изучению техники прямой нижней подачи.	14.03		Выполняет технику

76	Повторение техники прямой нижней подачи.	16.03		подачи мяча снизу
77	Изучение приема мяча снизу двумя руками.	18.03		Демонстрирует технику приема мяча снизу
78	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками.	21.03		
79	<b>НФЗ соревнование</b> Техника передачи мяча через сетку двумя руками .	23.03		
80	Т.Б на уроке по баскетболу. Ознакомление с правилами игры по баскетболу.	01.04		Называет основные требования на уроке по баскетболу
81	Изучению техники ведения баскетбольного мяча правой рукой.	04.04		Демонстрирует технику ведения мяча
82	Повторение техники ведения баскетбольного мяча правой рукой.	06.04		
83	Изучению техники ведения баскетбольного мяча со сменой рук.	08.04		Демонстрирует технику ведения мяча
84	Повторение техники ведения баскетбольного мяча со сменой рук.	11.04		
85	Изучению техники броска мяча в баскетбольное кольцо.	13.04		Выполняет технику броска баскетбольного мяча
86	Повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо.	15.04		
87	<b>НФЗ соревнование</b> Изучению техники передачи мяча в парах в движении.	18.04		Выполняет технику передачи мяча
88	Контроль физической подготовленности	20.04		Выполняет упражнения по физической подготовленности.
89	Закрепление техники передачи мяча в парах в движении.	22.04		Выполняет технику передачи мяча
90	Проведение игры в баскетбол.	25.04		
91	Отработка игры в защите 3х4.	27.04		
92	Отработка техники броска мяча в баскетбольное кольцо с места.	29.04		Выполняет технику броска баскетбольного мяча
93	Закрепление техники броска мяча в баскетбольное кольцо с места	04.05		
94	Закрепление техники ведения баскетбольного мяча со сменой рук.	06.05		Демонстрирует технику ведения мяча

95	Отработка ведения мяча с обводкой учебных фишек	11.05		
96	Учебная игра в баскетбол.	13.05		Выполняет основные требования во время игры.
	<b>Кроссовая подготовка (6ч)</b>			
97	<b>НФЗ урок игра</b> Овладение скоростными способностями с ускорением до 10 м.	16.05		Выполняет основные требования при беге
98	Развитие координационных способностей челночный бег 3х10м.	18.05		Демонстрирует технику бега
99	Изучение техники эстафетного бега 3х100м.	20.05		
100	Проведение эстафетного бега по кругу 3х100 м.	23.05		Демонстрирует технику бега
101	<b>НФЗ соревнование</b> Развитие двигательных способностей бег на 400 м.	25.05		
102	<b>НФЗ соревнование</b> Развитие двигательных способностей бег на 1500 м.	27.05		Демонстрирует технику бега