**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура»**

для обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе ООО

для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

6 класса

на 2019-2020 учебный год

Составлена в соответствии АООП ООО

Составитель программы: Махиянов Артем Адгамович,

учитель физкультуры первой категории

2019 год

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6 класса составлена в соответствии с программой для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Ворон­ковой. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАД ОС, 2011. и ориентированной на достижение планируемых результатов ФГОС.

На изучение предмета «Физическая культура» в 6 классе в учебном плане МАОУ «Прииртышская СОШ» отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учащиеся должны знать:** | **Учащиеся должны уметь:** |
|  **6 класс** |
| **Знать:** правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд «налево!», «направо!».**Знать:** фазы прыжка в длину с разбега. **Знать:** общие сведения об игре; правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.  | **Уметь:** выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал; выполнять исходное положение без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.**Уметь:** выполнять разновидности ходьбы; передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м.; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м.; прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.**Уметь:** выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча. |

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Гимнастика:**

***Строевые упражнения***: сдача рапорта; повороты кругом переступанием; ходьба по диагонали и против ходом налево, направо; перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо); смена ног в движении; ходьба по ориентирам.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:*** упражнения для развития мышц рук и ног; упражнения для развития мышц шеи; упражнения для развития мышц туловища; упражнения для развития кистей рук и пальцев; упражнения на дыхание; -упражнения для расслабления мышц; упражнения для формирования правильной осанки.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:*** с гимнастическими палками; с большими обручами; с малыми мячами; с набивными мячами (вес 2 кг);

***Лазание и перелазание:*** лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя; лазанье по гимнастической стенке по диагонали; лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.

***Равновесие:* х**одьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по гимнастической скамейке, с перешагиванием через препятствие на высоте 20—30 см.
***Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений****:* построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты.

**Легкая атлетика:** ходьба: сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Бег: медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м. Прыжки: прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание: метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя.

**Спортивные и подвижные игры:**

***Коррекционные игры****:* игры на внимание, развивающие игры, игры тренирующие наблюдательность.

***Игры с элементами общеразвивающих упражнений:*** игры с бегом «Перебежки с выручкой»; игры с прыжками «Удочка»; игры с бросанием, ловлей и метанием «Снайперы», «Точно в цель»;

***Пионербол:*** изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке; нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

***Баскетбол:*** правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Стойка баскетболиста: Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу.

***Подвижные игры:*** «Мяч капитану», «Защита укреплений», «Салки».

**Лыжная подготовка**

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами под рукой; с лыжами на плече; по­ворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступаю­щим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов; подъем по склону; передвижение на лыжах в медленном темпе. Передвижение на лыжах попе­ременным двухшажным ходом, передвижение на скорость. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Комбинированное торможение лыжами и палками Обучение правильному падению при прохождении спусков. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции до 1,5-2- км.

**Учебно-тематический план, 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** |
| 1 | Тема 1. Легкая атлетика | 26 |
| 2 | Тема 2. Спортивные игры | 32 |
| 3 | Тема 3. Гимнастика | 24 |
| 4 | Тема 4. Лыжная подготовка | 20 |
|  | «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).  | В процессе уроков |
|  | Итого: | 102 |