

**ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ОКУНЁВО»
ЗАРОСЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

ул. Новая, 3, с. Зарослое, Бердюжский район, Тюменская область, 627446 тел: 37-1-97, факс 37-1-97

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол № 1
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО
Заведующая филиалом
 С.Ю. Суланова
от 31.08.2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Н.П. Кукушкина
31.08.2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 6 КЛАССА
НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД
(специальная), коррекционная, 8 вида
102 часа в год, 3 часа в неделю**

Разработчик программы
учитель физической культуры
Юдин Александр Павлович
педагогический стаж 27 лет,
квалификационная категория – первая

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных(коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
3. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. В 2 сб./Под. ред В.В. Воронковой. -М.: Просвещение, 2006.
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г.№253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2020-2021 учебный год».
5. Годового учебного календарного графика на 2020-2021 учебный год.

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312 " Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится 3 час физической культуры.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

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 общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по физкультуре для 6 класса VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 6 классе, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены педагогическим советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать 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 сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку 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.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений, обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» 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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 31 час. 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.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же, как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

НОРМЫ ОЦЕНКИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ 6 КЛАССА VIII ВИДА

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание	Количество часов
Гимнастика и акробатика	19
Лёгкая атлетика	34
Спортивные игры	31
Лыжная подготовка	18
Итого:	102

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	
			план	факт
Лёгкая атлетика (17 часов)				
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1	02/09	
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1	04/09	
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1	08/09	
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)	1	09/09	
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	1	11/09	
6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1	15/09	
7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	16/09	
8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	1	18/09	
9-10	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	2	22/09 23/09	
11	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	1	25/09	
12-13	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	2	29/09	

			30/09	
14	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	02/10	
15	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1	06/10	
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	07/10	
17	Развитие выносливости. Бег 1000м	1	09/10	
Спортивные игры. Баскетбол. (18 часов)				
18	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	13/10	
19	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1	14/10	
20	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1	16/10	
21-22	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	2	20/10 21/10	
23-24	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	2	23/10 03/11	
25-26	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	2	06/11 10/11	
27	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1	11/11	
28	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	13/11	
29	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	17/11	
30	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1	18/11	
31	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1	20/11	
32	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1	24/11	
33	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	25/11	
34	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	27/11	
35	Учебная игра	1	01/12	
Спортивные игры. Пионербол (13 часов)				
36	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	02/12	
37	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1	04/12	
38-39	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	2	08/12 09/12	
40	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1	11/12	
41	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1	15/12	
42	Повторение боковой подачи. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1	16/12	
43	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	18/12	
44	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	22/12	

45	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1	23/12	
46	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1	25/12	
47	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1	12/01	
48	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1	13/01	
Лыжная подготовка (18 часов)				
49	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1	15/01	
50	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1	19/01	
51	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1	20/01	
52	Повторение спуска со склона в низкой стойке	1	22/01	
53	Повторение спуска со склона в основной стойке	1	26/01	
54	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"	1	27/01	
55	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1	29/01	
56	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1	02/02	
57	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1	03/02	
58	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	1	05/02	
59	Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж	1	09/02	
60	Передвижение на лыжах до 1 км	1	10/02	
61	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1	12/02	
62	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1	16/02	
63	Передвижение на лыжах до 1 км	1	17/02	
64	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	19/02	
65	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	24/02	
66	Эстафета на лыжах	1	26/02	
Гимнастика и акробатика (19 часов)				
67	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1	02/03	
68	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1	03/03	
69	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1	05/03	
70	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1	09/03	

71	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1	10/03	
72	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе, продвигаясь вперед произвольно	1	12/03	
73	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1	16/03	
74	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1	17/03	
75	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1	19/03	
76	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1	23/03	
77	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1	24/03	
78	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1	26/03	
79	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1	06/04	
80	Обучение кувырку вперед-назад из положения упор присев	1	07/04	
81	Повторение кувырка вперед-назад из положения упор присев	1	09/04	
82	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1	13/04	
83	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1	14/04	
84	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1	16/04	
85	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине». Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1	20/04	
Легкая атлетика (17 часов)				
86	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	21/04	
87	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	23/04	
88	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1	27/04	
89	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1	28/04	
90	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1	30/04	
91	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1	04/05	
92	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	05/05	
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1	07/05	
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1	11/05	
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1	12/05	
96	Бег 60 м	1	14/05	

97	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1	18/05	
98	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	19/05	
99	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	21/05	
100	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут	1	25/05	
101	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.	1	26/05	
102	Спортивные игры. Подведение итогов за год	1	28/05	

