

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Петропавловск-Камчатская школа № 1  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
И.Г.Станкевич  
Протокол № 1  
от «29» августа 2016 г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
О.П.Часовникова  
«30» августа 2016 г.

«Утверждаю»  
Директор КГОБУ  
«Петропавловск-Камчатская  
школа № 1 для  
обучающихся с  
ограниченными  
возможностями здоровья»  
С.И. Кирпиченко  
Приказ № 44  
от « 5 » сентября 2016 г.

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной  
программы для обучающихся  
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 1)  
«Физкультура»  
6 класс

Разработчик программы:  
учитель физической культуры  
Д.А.Горкуша

Петропавловск-Камчатский, 2016 г.

## **СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.**

1.	Пояснительная записка	<b>3</b>
2.	Ожидаемые результаты (знания, умения, навыки).	<b>8</b>
3.	Учебно-тематический план	<b>10</b>
4.	Календарно-тематическое планирование	<b>11</b>
5.	Содержание учебного материала	<b>25</b>
6.	Контроль усвоения знаний	<b>30</b>
7.	Критерии оценок по учебному предмету	<b>31</b>
8.	Список основной, дополнительной литературы	<b>32</b>
9.	Электронные образовательные ресурсы	<b>33</b>
10.	Лист регистрации изменений	

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса КГБОУ «Петропавловск-Камчатская школа № 1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18.04.2008 №АФ-150-06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»

Санитарно-эпидемиологического требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.3286 – 15), утвержденного Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. № 26;

Приказов и инструктивных писем Минобрнауки Камчатского края.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаниями, умениями и навыками базового уровня учебного плана для умственно отсталых учащихся (с интеллектуальными нарушениями), что соответствует требованиям адаптированной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа включает в себя все темы, предусмотренные учебным планом для умственно отсталых учащихся (с интеллектуальными нарушениями) Камчатского края, учебного плана школы по физической культуре на 2016-2017 учебный год.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Легкая атлетика;
- Гимнастика;
- Лыжная подготовка;

**Целью** рабочей программы по физической культуре является формирование разностороннее физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и

- точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
  - выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
  - углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
  - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Характеристика особенностей программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Балл «5» выставляется в том случае, когда соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению упражнения, оно выполнено слитно, уверенно, свободно.

Балл «4» - когда упражнение выполнено в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.

Балл «3» - когда упражнение выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.

Балл «2» - когда при выполнении упражнения допущена грубая ошибка или число других ошибок более трех.

Балл «1» - когда упражнение не выполнено.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают упражнения (мониторинг) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

При организации учебного процесса используется следующая система уроков:

- Комбинированный выполнение урок - предполагает работ и заданий разного вида.
- Урок – игра - на основе игровой деятельности учащиеся познают новое, закрепляют изученное, отрабатывают различные учебные навыки.
- Урок - соревнование - вырабатываются у учащихся умения и навыки в ранее изученных элементов.
- Контрольный урок – проверка изученных навыков в каждой четверти.

Общая характеристика учебного предмета. Предметом обучения физической культуры в 6 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности. В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности. В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.)

различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Срок реализации рабочей учебной программы: программа составляется на 3 года. Внесение изменений - ежегодно без изменения всей программы. Фиксация изменений в специальном листе.

## 2 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Учащиеся должны уметь:

- готовиться к уроку физической культуре;
- соблюдать правила техники безопасности на уроке физической культуры;
- ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок,
- пол, углы);
- выполнять задания по словесной инструкции учителя;
- ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- выполнять правильный захват различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- выполнять упражнения по правильному дыханию (по показу учителя);
- преодолевать препятствия.
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя.
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в — передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в — упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по — горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития — силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней
- гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

### Учащиеся должны знать:

- историю физической культуры
- историю зарождения олимпийского движения в России.
- режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правила безопасности;
- правила личной гигиены;



- правильное построение на урок и знание своего места в строю;
- исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз).
- разновидности ходьбы
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

### 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид занятий	Количество часов (всего)	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		бкласс				
1	Вводное занятие Техника безопасности		В ПРОЦЕССЕ УРОКА			
2	Легкая атлетика		24			27
3	Гимнастика			21		
4	Лыжная подготовка				30	

**4. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре  
НА 2016 – 2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ урока	Дата		Раздел. Тема урока	Содержание урока		Формы контроля	Оборудование, электронные образовательные ресурсы
	план	факт		Теоретические сведения по разделу и/или уроку	Практические работы		
<b>I четверть 24 часа</b>							
			<b>Легкая атлетика и спорт игры (Волейбол)</b>				
1			Технике безопасности по легкой атлетике.	Рассказ о олимпе и истории олимпийских игр.	Правила безопасной работы.	Текущий	
2			Фазы прыжка в высоту с разбега.	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.		Текущий	
3			Ходьба с изменением направлений.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Ходьба скрестным шагом.	Текущий	
4			Ходьба с выполнением движений рук на координацию.		Ходьба с преодолением препятствий.	Текущий	
5			Бег с ускорением (60 м.). Бег с ускорением (30 м.).	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Медленный бег до 5 мин.	Текущий	
6			ОРУ на развитие общей выносливости	Основы обучения двигательным действиям.	Кроссовый бег 300-500 метров.	Текущий	

7			Прыжки.	Совершенствование техники прыжка	Прыжки на одной, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед.	Текущий	
8			Прыжки.	Правила соревнований в прыжках.	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	Текущий	
9			Прыжки.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Текущий	
10			Прыжки.	Совершенствование техники прыжка	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Текущий	
11			ОРУ на развитие силы.	Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения на осанку и развитие силы	Текущий	
12			ОРУ без предметов	Совершенствование техники метания мяча на дальность	Толкание набивного мяча (2 кг) с места в сектор стоя боком.	Текущий	
13			Обучение с 6-7 шагов разбега прыжок в высоту (ножницы)	Правильно выполнять основные движения в прыжках	Ритмическая гимнастика на базе утренней гимнастики с направленностью на координацию движений	Текущий	
14			Подвижные игры	Расстановка игроков.	Метание малого мяча в цель с 10-12метров	Текущий	
15			Броски, ловля, передача	Сочетание движений ног,	Метание м/м в	Текущий	

			предметов	туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	вертикальную цель, в мишень из различных исходных положений.		
16			Броски, ловля, передача предметов	Точность направления. Дифференцировка своих усилий в зависимости от того, на каком расстоянии расположены учащиеся.	Метание м/м на дальность.	Текущий	
17			Эстафетный бег	Прыжки со скакалкой. О.Р.У.	Эстафетный бег – встречная эстафета с передачей палочки.	Текущий	
18			Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	Комбинации из освоенных элементов.	Подвижная игра «Мяч через сетку».	Текущий	
19			Спортивная игра волейбол	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.	Тренировочные упражнения	Текущий	
20			Спортивная игра волейбол	Обучение технике приема мяча в парах или тройках.	Тренировочные упражнения	Текущий	
21			Спортивная игра волейбол	Техника безопасности на занятиях волейболом.	Обучение технике приема мяча снизу и передачи сверху.	Текущий	
22			Спортивная игра волейбол	Совершенствование стойки и перемещения волейболиста.	Работа в парах и передачи верхние и нижние.	Текущий	
23			Спортивная игра волейбол	Совершенствование техники пройденных элементов.	Игра с привлечением судейства.	Текущий	

24			Подвижные игры с элементами ОРУ	Формировать элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр.	Игры с бегом, прыжками, метанием мяча.	Текущий	
<b>2 четверть 21 час</b>							
			<b>Гимнастика</b>			Текущий	
1			Технике безопасности по гимнастике. Кувырки.	Ознакомление с правилами работы и поведения в спортивном зале.	Правила личной гигиены на уроке.	Текущий	
2			Теоретические сведения. Правила поведения на занятиях по гимнастике.	Значение утренней гимнастики.	Челночный бег в различных вариантах.	Текущий	
3			Строевые упражнения	Правильная осанка, координация движений рук и ног. Ориентировка на площадке.	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание.	Текущий	
4			ОР и корригирующие упражнения без предметов	Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.	Упражнения на осанку; дыхательные упражнения.	Текущий	
5			ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами.	Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами	Текущий	
6			Упражнения на гимнастической скамейке.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	Упражнения с малыми мячами, с набивными мячами.	Текущий	

				ОРУ с предметами.			
7			Упражнения на гимнастической стенке	Техника лазанья (чередующий шаг). Исходное положение. Лазанье одноименным и разноименным способом. Согласованность действий.	Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.	Текущий	
8			Акробатические упражнения	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см на носках, приставным шагом, выпадами.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	Текущий	
9			Два последовательных кувырка вперед. «Шпагат» с опорой руками о пол.	Обучение упражнениям На гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях.	Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами	Текущий	
10			Простые и смешанные висы и упоры	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками.	Мальчики: Махом одной и толчком другой выйти в упор.; махом назад – соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа; вис присев; вис на	Текущий	

					канате.		
11			Переноска груза и передача предметов	Переноска набивных мячей, гимнастических матов, козла, бревна.	Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов (вес до 4 кг.).	Текущий	
12			Контроль за развитием двигательных качеств:	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	Передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева на право, и наоборот.	Текущий	
13			Танцевальные упражнения	Танцевальный шаг на носках.	Ходьба под музыку, с остановками в конце музыкальной фразы.	Текущий	
14			Сочетание танцевальных шагов.	Танцевальный шаг на носках.	Шаг с подскоком. Приставной шаг вперед.	Текущий	
15			Лазание и перелезание.	Техника лазанья (чередующий шаг). Исходное положение. Лазанье одноименным и разноименным способом. Согласованность действий.	Лазание по гимнастической стенке различными способами, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками., с предметом в руке.	Текущий	(
16			Передвижение в висе на руках (вверх, вниз, вправо влево).	Бросок набивного мяча из различных исходных положений на дальность	Обучение ведению мяча приставными шагами левым бо-	Текущий	



					ком.		
17			Лазание по канату в три приема.	Развитие выносливости в ходьбе, беге,	Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	Текущий	
18			Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке, на бревне.	соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук., с хлопками под ногой, с набивным мячом в руках.	Текущий	
19			Повороты в приседе, на носках.	Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.	Соскок с бревна с сохранением равновесия при приземлении.	Текущий	
20			Опорный прыжок Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 .	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах.	Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	Текущий	
21			Преодоление препятствий	Контрольные нормативы: челночный бег, прыжок в длину с места, метание набивного мяча.	Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку.	Текущий	
<b>3 четверть 30 часов</b>							
			<b>Лыжная подготовка и</b>				

			<b>спорт игры (Футбол)</b>				
1			Лыжная подготовка	Технике безопасности по лыжной подготовке. Рассказ о смазке лыж.		Текущий	
2			Лыжная подготовка	Теоретические сведения. Для чего и когда применяются лыжи.	Правила передачи эстафеты.	Текущий	
3			Лыжная подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Текущий	
4			Лыжная подготовка	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Передвижение на скорость на расстояние до 100 м.	Текущий	
5			Лыжная подготовка	Требования к одежде занимающегося лыжами.	Подъем по склону прямо ступающим шагом.	Текущий	
6			Лыжная подготовка	Комплекс О.Р.У. по лыжной подготовке.	Спуск с пологих склонов. С палками и без.	Текущий	
7			Лыжная подготовка	Виды лыжного спорта.	Повороты переступанием в движении.	Текущий	
8			Лыжная подготовка	Переход с одного хода на другой.	Подъем «лесенкой».	Текущий	
9			Лыжная подготовка	Оказание первой помощи при обморожении.	Торможение плугом.	Текущий	
10			Лыжная подготовка	Одновременный двухшажный ход.	Передвижение на лыжах до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики).	Текущий	

11			Лыжная подготовка	Совершенствование техники поворотов со спусков в право и влево. Значение занятий лыжным спортом.	Одновременный одношажный ход.	Текущий	
12			Лыжная подготовка	Эстафеты. Интервалы отдыха.	Одновременный одношажный ход. С палками и без.	Текущий	
13			Лыжная подготовка	Одновременный ход на разной скорости передвижения.	Закрепить одновременный одношажный ход.	Текущий	
14			Лыжная подготовка	Передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами на разной скорости.	Обучение одновременного бесшажного хода.	Текущий	
15			Лыжная подготовка	Одновременный бесшажный ход	Эстафеты.	Текущий	
16			Лыжная подготовка	Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны.	Спуски в парах, тройках за руки.	Текущий	
17			Лыжная подготовка	Прохождение небольших дистанций со сменой ходов. Применение лыжных мазей.	Ходьба на лыжах до 3 км.	Текущий	
18			Лыжная подготовка	Оценка выполнения спусков и подъемов.	Обучение подъёму в гору скользящим шагом	Текущий	
19			Лыжная подготовка	Совершенствование техники различных ходов.	Лыжные гонки на 1-2 км.	Текущий	
20			Лыжная подготовка	Распределение сил на дистанции.	Эстафеты по кругу с этапом до 400 метров.	Текущий	

21			Лыжная подготовка	Оценка выполнения спусков и подъемов.	Поднимание на склон «елочкой» «лесенкой»	Текущий	
22			Лыжная подготовка	Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости. Самоконтроль.	Техника передвижения при спуске.	Текущий	
23			Лыжная подготовка	Комплекс О.Р.У. по лыжной подготовке. Спуск с преодолением неровностей склона.	Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможение плугом.	Текущий	
24			Лыжная подготовка	Передвижение в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости.	Поднимание на склон «елочкой» «лесенкой»	Текущий	
25			Лыжная подготовка	Тактика лыжных гонок. Совершенствование техники лыжных ходов.	Прохождение дистанции до 2км в медленном темпе с применением изученных ходов.	Текущий	
26			Лыжная подготовка	Лыжная гонка на различном рельефе местности.	Ходьба на лыжах изученными ходами. Поочередно.	Текущий	
27			Футбол.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	Изучение отскока от стенки и удары стопами.	Текущий	
28			Футбол.	Жонглирование	Пробивание	Текущий	

				(индивидуально, в парах.)	штрафных и свободных.		
29			Футбол.	Терминалогия игры. Техника безопасности.	Действия нападающих, защитников и вратарей.	Текущий	
30			Футбол.	Эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метанием и бросками. Учебная игра.	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	Текущий	
<b>4 четверть 27 часов</b>							
			<b>Легкая атлетика и спорт игры. (Баскетбол)</b>				
1			Технике безопасности при легкой атлетике.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки.	Разные старты с разных положений.	Текущий	
2			Понятие о спортивной ходьбе.	Круговая тренировка. Самоконтроль при занятиях л/а.	Развитие выносливости в медленном двухминутном беге.	Текущий	
3			Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места.	Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	Текущий	
4			Постановка рук и ног при выполнении броска и ловли мяча разными способами	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом.	Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	Текущий	
5			Эстафетный бег	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с	Эстафетный бег (встречная	Текущий	

				трудовой деятельностью человека.	эстафета) на отрезках 30-50 м. с передачей эстафетной палочки.		
6			Бег с преодолением препятствий выс 30-40 см..	Правила самоконтроля и гигиены.	Бег с изменением направления.	Текущий	
7			Эстафетный бег 100 м. по кругу.	Совершенствование стартов из различных и.п.	Эстафеты с использованием л /а упражнений.	Текущий	
8			Отработка навыков бега с ускорением и кроссового бега.	Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м.	Текущий	
9			Отработка навыков бега с ускорением и кроссового бега.	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м.	Текущий	
10			Метание м/м на дальность отскока от стены и пола.	Упражнения на гимнастической стенке и перекладине.	Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»	Текущий	
11			Метание м/м на дальность отскока от стены и пола.	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками..	Нижняя прямая подача	Текущий	
12			Отработка навыков метания м/м в цель и на дальность.	Совершенствование нижней прямой подачи и прием мяча от подачи.	Обучение передаче мяча стоя спиной к партнеру.	Текущий	
13			Отработка навыков метания м/м в цель и на	Оказание первой помощи.	Обучение метанию набивного мяча от	Текущий	

			дальность.		плеча одной рукой.		
14			Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, отработка отталкивания.	Совершенствование техники прыжков через нарту.		Текущий	
15			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Влияние физических упражнений на организм человека.	Тест- наклон вперёд из положения сидя.	Текущий	
16			Контроль за развитием двигательных качеств	Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов.	Бег на 500м-девочки, 800м-мальчики.	Текущий	
17			Техника длительного бега в равномерном темпе до 10 минут.	Тест- наклон вперёд из положения сидя.	Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах	Текущий	
18			Контроль за развитием двигательных качеств	Основы правильной техники выполнения стартов. Представление о темпе и скорости.	Стартовые ускорения 10-15м (6-9 повторений) из положения высокого старта.	Текущий	
19			Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м.	Совершенствование техники длительного бега.	Кроссовый бег с учёта времени.	Текущий	
20			Закрепление техники метания мяча на дальность.	Совершенствование техники метания мяча на дальность	Развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом в паре	Текущий	
21			Баскетбол	Влияние занятий баскетболом на организм человека	Закрепление правил поведения при игре. Основные	Текущий	

					правила игры.		
22			Баскетбол.	Техника безопасности на занятиях, терминология игры.	Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди.	Текущий	
23			Баскетбол.	Поведение игроков в защите, правила игры	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении.	Текущий	
24			Баскетбол.	Комплектация команды, жесты судьи, как выполнять заслон,	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	Текущий	
25			Баскетбол. Эстафеты с ведением мяча.	Техника и тактика обороны.	Выполнение технических элементов и приемов игры, играть в команде.	Текущий	
26			Баскетбол.	Учебная игра в полной координации движений.	Игра с привлечением учащихся к судейству.	Текущий	
27			Итоговые приемы годовых нормативов.			Текущий	



## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### 6 КЛАСС

(102 ч. в год, по 3 ч. в неделю)

#### Основы знаний

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

#### I четверть (24 часов)

##### Легкая атлетика

###### *Теоретические сведения*

Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

###### *Ходьба*

Ходьба с изменением направлений. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

###### *Бег*

Медленный бег до 5 мин. Бег с ускорением (60 м.). Бег с ускорением (30 м.). Кроссовый бег 300-500 м.

###### *Прыжки*

Прыжки на одной, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

###### *Метание*

Метание м/м в вертикальную цель, в мишень из различных исходных положений. Метание м/м на дальность. Толкание набивного мяча (2 кг) с места в сектор стоя боком.

##### Спортивные и подвижные игры

###### *Пионербол*

Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.

###### *Баскетбол*

Влияние занятий баскетболом на организм человека.

Закрепление правил поведения при игре. Основные правила игры. Остановка шагом Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

###### *Подвижные игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом, прыжками, метанием мяча.

## II четверть (21 час)

### I. Гимнастика

#### *Теоретические сведения*

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### *Строевые упражнения*

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

#### *ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные движения головы, конечностей, туловища.

#### *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

#### *Упражнения на гимнастической стенке*

Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

#### *Акробатические упражнения*

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед. «Шпагат» с опорой руками о пол.

#### *Простые и смешанные висы и упоры*

Мальчики: Махом одной и толчком другой выйти в упор.; махом назад – соскок.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа; вис присев; вис на канате.

#### *Переноска груза и передача предметов*

Переноска набивных мячей, гимнастических матов, козла, бревна. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов (вес до 4 кг.). Передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева на право, и наоборот.

#### *Танцевальные упражнения*

Ходьба под музыку, с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках. Шаг с подскоком. Приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.

#### *Лазание и перелезание*

Лазание по гимнастической стенке различными способами, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками., с предметом в руке. Передвижение в висе на руках (вверх, вниз, вправо влево). Лазание по канату в три приема.

### *Равновесие*

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке, на бревне. Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук., с хлопками под ногой, с набивным мячом в руках. Повороты в приседе, на носках. Соскок с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

### *Опорный прыжок*

Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку.

### Подвижные игры (2 час)

## **III четверть (30 часов)**

### I. Лыжная подготовка

#### *Теоретические сведения*

Для чего и когда применяются лыжи. Правила передачи эстафеты.

#### *Практическая часть*

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на расстояние до 100 м. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой». Торможение плугом. Передвижение на лыжах до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики). Игры на лыжах.

### II. Гимнастика

#### *Лазание и перелезание*

Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

#### *Равновесие*

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Расхождение вдвоем при встрече.

*Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений*

Построение в две шеренги по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м. от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с контролем и без контроля зрения. Сочетание простейших и. п. рук и ног с контролем зрения и без контроля. Из и.п. лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 сек. Отжимание в упоре лежа.

### III. Подвижные игры

Игры с элементами пионербола, волейбола, баскетбола.

#### **IV четверть (27 часов)**

##### I. Легкая атлетика

###### *Ходьба*

Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

###### *Бег*

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м. с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (выс. 30-40 см.). Эстафетный бег (100 м.) по кругу. Отработка навыков бега с ускорением и кроссового бега.

###### *Прыжки*

Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, отработка отталкивания.

###### *Метание*

Метание м/м на дальность отскока от стены и пола. Отработка навыков метания м/м в цель и на дальность.

##### II. Подвижные и спортивные игры

###### Пионербол.

Волейбол. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Баскетбол. Эстафеты с ведением мяча.

## 6 КОНТРОЛЬ ЗА УСВОЕНИЕМ ЗНАНИЙ

Процесс обучения физической культуре постоянно сопровождается контролем.

Модернизация системы образования предполагает существенное изменение организации контроля качества знаний обучаемых и качество преподавания в соответствии с учебными планами. Предметом педагогического контроля является оценка результатов организованного в нем педагогического процесса. Основным предметом оценки результатов физического образования являются знания, результатов обучения – умения, навыки и результатов воспитания – мировоззренческие установки, интересы, мотивы и потребности личности.

**Стартовый контроль** в начале года. Он определяет исходный уровень обученности.

**Текущий контроль** проверка изученных навыков в каждой четверти. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

**Рубежный контроль** выполняет этапное подведение итогов за четверть после прохождения тем четвертей в форме

**Заключительный контроль.** При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Способы контроля знаний по физической культуре разнообразны: соревнования, сдача нормативов, самоконтроль и взаимоконтроль.

Обучающиеся должны постоянно видеть результаты своей работы для понимания значения отметок, выработки умения критически оценивать себя через: отметки за разные задания, демонстрирующие развитие

Накопление этих отметок и оценок показывает результаты продвижения в усвоении новых знаний и умений каждым учеником, развитие его умений действовать

## 7 КРИТЕРИИ ОЦЕНОК ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«5»	«4»	«3»	«2»
когда соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению упражнения, оно выполнено слитно, уверенно, свободно.	когда упражнение выполнено в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.	когда упражнение выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.	когда при выполнении упражнения допущена грубая ошибка или число других ошибок более трех.

## 8. СПИСОК ОСНОВНОЙ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа Министерства образования РФ для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. Под ред. В.В. Воронковой- М.: 2010
2. Белов В.М., Кувшинов В.С., В. М. Мозговой В.М. Физическая культура. Просвещение.2014
3. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе. Москва: «ГЦ Сфера»,2005.
4. Вавилова А.Г. Уроки и планирование по физической культуре 5-9 классов. 2013 г.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы. Москва: «ВАКО»,2011.
6. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Волгоград: «Учитель». 2012.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы».Москва:«Просвещение»,2016
8. Лях В.И. Тематическое планирование 1-11кл , 2016
9. Оценка качества по физической культуре 5-9 классов, Мин обр. РФ «Дрофа» , 2015 г.
- 10.Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 классы. Москва: «ВАКО»,2015.
11. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры 1-4 классы. Москва: «ВАКО»,2013.
- 12.Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Волгоград: «Учитель»,2011.

## 9 ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

<http://festival.1september.ru/articles/635391/>

### **Презентации:**

Электронные физминутки для глаз.