

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Управление образования Администрации муниципального образования  
«Муниципальный округ Камбарский район Удмуртской Республики»**

**МБОУ «Армязьская СОШ»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура**

**6 класс (индивидуальное обучение)**

Составитель:  
Абалтусова А.А.

д.Н.Армязь 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 6 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Адаптированная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант1) МБОУ «Армязская СОШ»
- Учебный план МБОУ «Армязская СОШ».

**Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающихся;
- развитие и совершенствование двигательных умения и навыков;
- Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в коррекционной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые 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 учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается 2 часа в неделю.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.:
- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г сместа и с

разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях. владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Предметные результаты**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной)

и лечебной) с учетом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий,

включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

освоение умения

оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в

организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных

физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать

направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

4) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих,

оздоровительных и

корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние

здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и

физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах

игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений.

### Содержание программы

Программа по физкультуре состоит из

следующих разделов: **гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.**

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий большинства территорий России. Вместе с тем предлагаемая структура и

содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных её разделах в соответствии с климатическими особенностями региона. Этнонациональными и культурными традициями. Такие изменения могут коснуться раздела «Лыжная подготовка» (для южных регионов) и содержания игр: хоккей на полу, настольный теннис.

При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5-9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья, 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 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 ребёнка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя-стоя, даются упражнения в исходных положениях лёжа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть 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.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда - правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приёмов.

В связи с затруднениями в пространственно – временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений в программу включены также упражнения с предметами:

гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети 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 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, булавы, 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.

Известно, что 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 полёта мяча с ориентиром.

**Лыжную подготовку** в условиях специальной (коррекционной) школы 8 вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на двойных уроках при температуре до – 15 С при несильном ветре (с разрешения врача школы).

Занятия лыжами (коньками) 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. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, лёгкая атлетика.

При календарном планировании уроков необходимо учитывать все факторы местных условий так, чтобы занятия физкультурой не ограничивались только спортивным залом.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «**Игры**». 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.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

### б класс

*Обучающийся научится:*

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать

его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их

динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;

выявлять различия в основных способах передвижения человека; применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

### Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики		
	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	128	150	168
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки** *Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в

основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

-старт не из требуемого положения;

-отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела и темы урока</b>	<b>Количе ство часов</b>	<b>Форма урока</b>
<b>Легкая атлетика- 8 ч</b>			
1	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности.	1	Вводный
2	Скоростной бег до 50 м.	1	Комплексный
3	Бег на результат 60м.	1	Комплексный
4	Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность.	1	Учетный
5	Бег 1500 м.	1	Комплексный
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".	1	Комплексный
7	К.У. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".	1	Комплексный
8	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний.	1	Комплексный
<b>Баскетбол-10ч</b>			
9	Т/Б и правила поведения во время игры. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1	Комплексный
10	Ведение мяча в движении.	1	Комплексный
11	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1	Комплексный
12	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	Учетный
13	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Комплексный
14	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1	Комплексный
15	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	Комплексный
16	Броски в кольцо в движении после ведения.		
17	К.У. Броски в кольцо в движении после ведения. Перехват мяча.	1	Комплексный
18	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	Комплексный
<b>Гимнастика-14ч</b>			

19	Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте.	1	Комплексный
20	Строевой шаг; размыкание и смыкание. Два кувырка вперед слитно.	1	Комплексный
21-22	Мост из положения стоя с помощью.	2	Комплексный
23-26	Акробатическая комбинация.	4	Комплексный
27-28	Опорный прыжок. Равновесия.	2	Комплексный
29-30	Подъем переворотом махом одной и толчком другой ногой. Комбинация на перекладине.	2	Комплексный
31-32	Лазанье по канату. Комбинация на перекладине.	2	Комплексный
<b>Лыжная подготовка-18ч</b>			
33-34	Основы знаний. Правила поведения. Одновременный двухшажный ход.	2	Комплексный
35-36	Одновременный бесшажный ход.	2	Комплексный
37-38	Подъём "ёлочкой".	2	Комплексный
39-40	Торможение и поворот упором.	2	Комплексный
41-43	Передвижение на лыжах до 3,5 км.	3	Комплексный
44-45	Прохождение 1500м в среднем темпе.	2	Комплексный
46-48	Спуски со склона.	3	Комплексный
49-50	Эстафеты на лыжах.	2	Комплексный
<b>Волейбол-10ч</b>			
51-52	Инструктаж по Т.Б.(волейбол). Комбинации из освоенных ранее стойки, передвижений.	2	Комплексный
53-54	Передача мяча сверху в парах.	2	Комплексный
55-56	Нижняя прямая подача через сетку с 4-6 м.	2	Комплексный
57-58	Передача мяча сверху над собой. Нижняя прямая подача .	2	Комплексный
59	К.У. Нижняя прямая подача через сетку из-залицевой линии.	1	Комплексный
60	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прием подачи.	1	Комплексный
<b>Легкая атлетика-</b>			
61	Скоростной бег до 50 м	1	Комплексный
62	К.У. Бег на результат 60м.	1	Комплексный
63-64	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	2	Комплексный
65	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	Комплексный
66	К.У. Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	Комплексный
67	Бег в равномерном темпе до 15 минут .Кроссовый бег.	1	Комплексный
68	Бег 1500 м.	1	Комплексный

Литература:

- 1) А. П. Матвеев «Физическая культура 1-10 кл.» Москва 1995
- 2) В. В. Самодумская «Физкульт-привет» Минск «Красико-Принт» 2006
- 3) М. В. Видякин «Внеклассные мероприятия по физической культуре» Волгоград 2006
- 4) В. М. Качашкин «Методика физического воспитания» М., Просвещение 1968

