Приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе

обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1)

 (АООП ОВЗ ЛУО)

МОУ ИРМО «Листвянская СОШ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**6 класс ОВЗ ЛУО**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 К формам организации занятий по физической культуре относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

 Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-оздоровительной направленностью:

1. образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
2. образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
3. образовательно-оздоровительной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

 В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

* словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
* метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
* методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

 Используются современные образовательные технологии:

1. технологии здоровье сохранения - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
2. личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
3. информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;
4. рефлексивного обучения.

 Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

**содержание учебного предмета**

 Содержание программного материала состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу  — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья обучающихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с элементами само страховки», «Легкая атлетика», « Коррекционные игры с элементами спортивных игр», «Лыжные гонки». В связи с имеющейся материальной базой, отведенные часы лыжной подготовки распределены в спортивные игры. Упражнения на брусьях в виде «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов(уроков) |
| Класс |
| III | IV | V | **VI** | VII |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | **В процессе урока** |
| 2 | Коррекционные игры с элементами спортивных игр | 45 | 45 | 45 | **45** | 45 |
| 3 | Гимнастика с элементами самостраховки | 18 | 18 | 18 | **18** | 18 |
| 4 | Легкая атлетика( кроссовая подготовка, футбол, н\теннис) | 27 | 27 | 27 | **27** | 27 |
| 5 | Лыжная подготовка или кросс | 12 | 12 | 12 | **12** | 12 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | **102** | 102 |

**Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы программы** | **Учебные часы** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| **1** | **Основы знаний** | В процессе уроков |
| **2** | Легкая атлетика( кроссовая подготовка, футбол, н\теннис) | **27** | 15 |  |  | 12 |
| **3** | Коррекционные игры с элементами спортивных игр | **45** | 12 | 3 | 18 | 12 |
| **4** | Гимнастика с элементами самостраховки | **18** |  | 18 |  |  |
| **5** | Лыжная подготовка или кросс | **12** |  |  | 12 |  |
| **Итого** | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |

**планируемые Результаты изучения курса**

В результате освоения содержания программного материала по разделу «Основы знаний» должны

**Знать:**

* правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
* влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
* понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
* приемы закаливания во все времена года;
* упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
* основы выполнения гимнастических упражнений;
* упражнения для развития физических качеств;
* значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
* цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
* требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
* историю возникновения игры волейбол;
* легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

**Уметь**

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, сек | 9 ,8 | 10,8  |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 метров, сек.Прыжок в длину с места, см.Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз. | 12170- | -16018 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км.Передвижение на лыжах2 км. | 8мин 50 сек16 мин30 сек | 10мин 20 сек21мин 00 сек |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с.Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,012,0 | 14,010,0 |

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 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 способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 3 - 6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 метров, метать малый мяч по медлен но и быстро движущейся цели с 10 - 12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на параллельных установках (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, со стоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в "полушпагат", "мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельность:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях по физической культуре**: 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.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Контрольное упражнение(тест)** | **Возраст(лет)** | **Уровень** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **Низкий** | **Средний**  | **Высокий**  | **Низкий** | **Средний**  | **Высокий** |
| 1 | Бег на 30 м (сек.) | 1112 | 6,0 5,9 | 5,8–5,45,6–5,2 | 4,9 4,8 | 6,2 6,3 | 6,0–5,46,2–5,5 | 5,0 5,0 |
| 2 | Челночный бег 3 по10 м (сек.) | 1112 | 9,3 9,3 | 9,0–8,69,0–8,6 | 8,3 8,3 | 10,0 10,0 | 9,6–9,19,5–9,0 | 8,8 8,7 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 1112 | 145 150 | 165–180170–190 | 200 205 | 135140 | 155–175160–180 | 190 200 |
| 4 | 6 минутный бег (м) | 1112 | 950 1000 | 1100–12001150–1250 | 1350 1400 | 750 800 | 900–1050950–1100 | 1150 1200 |
| 5 | Наклон вперед из положения сидя, см | 1112 | 2 2 | 6-8 5-7  | 10 9 | 4 5 | 9-11 10-12 | 16 18 |
| 6 | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз  | 1112 | 1 | 4-6 5-6 | 7 8 | 4 5 | 11-15 12-15 | 20 19 |

**ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

**Для учителя**

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования.
2. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов»2017г.
3. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы основного общего образования.
4. В.И. Виненко. Физкультура 5-7 кл, изд. учитель 2016
5. В.И. Мишин. Настольная книга учителя физкультуры М. Астрель , 2016
6. Ю.А. Янсон. Новые педагогические технологии Ростов-на Дону. Феникс, 2005
7. Журнал Физкультура в школе. М.Просвещения, 2015-2016
8. В.И. Ковалько. Методическое пособие для учителя М. «Вако», 2010
9. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И. М. Бгажноковой. Автор А. А. Дмитриев; И. Ю. Жуковин; С. И. Веневцев. 2011 год.

**Для ученика**

* Физическая культура: 3-4 класы: учеб. Для учащихся общеобразоват. Учреждений/ под ред.М.Я.Виленского. – 4-е изд., испр.- М: Просвещение, 2008.
* Физическое воспитание учащихся 3-4 классов: Пособие для учителя/ Под ред. В.И.Лях,Г.Б. Мейксона. – М. Просвещение,2009.
* Физическая культура: 1-11 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2017.
* В.П. Богословский Учебник физическая культура М.Просвещения

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

* - спортивный зал;
* - спортивная площадка школы;
* - спортивное оборудование (снаряды и инвентарь).

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ САЙТЫ:**

* 1.[www.edu.ru](http://www.edu.ru)/ Российское образование федеральный портал
* 2. <http://www.fipi.ru> Федеральный институт педагогических измерений.
* 3. <http://ps.1september.ru> Газета «Первое сентября

**Календарно – тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока  |  Тема урока  | Кол-во часов |
| 1 | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Дозированная ходьба.  | 1 |
| 2 |  Дозированная ходьба 400 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 1 |
| 3 | Бросок мяча(1 кг.)из-за головы стоя(обучение). | 1 |
| 4 | Обучение техники прыжковых упражнений.Совершенствование челночного бега 3х10 метров (4-5 серий). | 1 |
| 5 | Обучение техники метания малого мяча. Равномерный бег на 1000 метров. | 1 |
| 6 | Бег 100м. (техника выполнения)Стартовые ускорения (4-5 повторений) 10-15 метров (высокий старт) | 1 |
| 7 | Обучение техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники прыжка в длину, согнувшись, прогнувшись, 13-15 метров разбега. | 1 |
| 8 | Обучение игре «Лошадки» на совершенствование беговых упражнений. Бег 60 метров с максимальной интенсивностью, удержание тела в висе на перекладине (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики. | 1 |
| 9 | Бег 800 метров. Удержание тела в висе на низкой перекладине (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики) | 1 |
| 10 | Обучение коррекционной игре с использованием упражнений в ходьбе «Третий лишний» Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд. | 1 |
| 11 | Обучение коррекционной игре с использованием упражнений в беге «Белые медведи». Бег на 1000 метров с фиксированием результата. | 1 |
| 12 | Эстафетный бег(4х100м.).Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 13 | Обучение техники прыжка в длину с места. Подводящие упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |
| 14 | Обучение техники прыжка в длину с места. Подводящие упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |
| 15 | Метание мяча в цель.Ведение мяча, отбор мяча. | 1 |
| 16 | Обучение стойки баскетболиста. Совершенствование игры «Белые медведи». | 1 |
| 17 | Обучение остановки в стойке баскетболиста, по сигналу в игре «Семафор». | 1 |
| 18 | Спортивная ходьба(обучение техники)Игра в футбол по основным правилам | 1 |
| 19 | Обучение передачи мяча от груди. | 1 |
| 20 | . Обучение ловли мяча двумя руками | 1 |
| 21 | Обучение подвижной игры «С кочки на кочку» | 1 |
| 22 | Обучение ведению мяча на месте. | 1 |
| 23 | Обучение ведению мяча на месте и в движении. | 1 |
| 24 | Обучение подвижной игры «Передача мяча в колоннах»Метание малого мяча (150) на дальность с 10-12 метров | 1 |
| 25 | Обучение ведению мяча на месте и в движении в подвижной игре «Мяч капитану». | 1 |
| 26 | Обучение подвижной игры «Бросай-поймай».  | 1 |
| 27 | Обучение подвижной игре «Защита укреплений». Совершенствование передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола.  | 1 |
| 28 | Гимнастика. Обучение строевым упражнениям. ОРУ без предметов. | 1 |
| 29 | Обучение строевым упражнениям. ОРУ без предметов.  | 1 |
| 30 | ОРУ со скакалкой. Ведение мяча правой и левой рукой в движении | 1 |
| 31 | Обучение комплекса упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата. | 1 |
| 32 | Обучение комплекса дыхательных упражнений. Совершенствование комплекса упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата. | 1 |
| 33 | Упражнения с предметами (обучение)Броски мяча рукой от плеча с места и в движении | 1 |
| 34 | Обучение комплекса дыхательных упражнений на расслабление. Беседа «Самомасcаж». | 1 |
| 35 | Обучение комплекса упражнений для профилактики коррекции нарушений осанки. Беседа «Правильная и неправильная осанка, выбирать тебе». | 1 |
| 36 | Лазания, перелезание через гимнастическую скамейку (обучение) | 1 |
| 37 | Обучение комплекса упражнений с гимнастической палкой.  | 1 |
| 38 | Обучение комплекса упражнений на развитие координационных способностей. | 1 |
| 39 | Лазания, перелезание через гимнастическую скамейку (обучение) | 1 |
| 40 | Обучение комплекса упражнений на развитие силовых способностей. | 1 |
| 41 | Обучение комплекса упражнений на освоение техники лазания и перелазания через препятствия высотой до 1 метра. | 1 |
| 42 |  Обучение технике кувырка назад в стойку на лопатках. | 1 |
| 43 | Обучение лазанию по гимнастическому шесту. | 1 |
| 44 | Обучение комплексу упражнений на равновесие с предметами. | 1 |
| 45 | Игры с элементами волейбола. | 1 |
| 46 | Обучение комплексу упражнений на равновесие на гимнастическом бревне. | 1 |
| 47 | Обучение комплексу упражнений в беге. Бег на месте. | 1 |
| 48 | Комплекс упражнений на релаксацию. | 1 |
| 49 | Обучение комплексу прыжковых упражнений. | 1 |
| 50 | Ловля и передача мяча от груди | 1 |
| 51 | Упражнения на равновесие и координацию. Ловля и передача мяча из-за головы. | 1 |
| 52 | Обучение эстафетам с освоенными элементами из раздела «Гимнастика». | 1 |
| 53 | Передачи мяча в парах.Закрепление лазание по канату на количество повторений | 1 |
| 54 | Комплекс утренней гимнастической зарядки Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера. Эстафеты с передачами. | 1 |
| 55 | Тактические действия в защите.Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе, 3-4 повтора | 1 |
| 56 | Бросок мяча в корзину с места.Обучение «стритбол» | 1 |
| 57 | Бросок мяча в корзину с двух шагов.Игра в «стритбол». Игра «мяч с четырех сторон» с элементами волейбола | 1 |
| 58 | Ведение мяча на месте.Обще развивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника | 1 |
| 59 | Лыжная подготовка. Инструктаж по охране здоровья при проведении лыжной подготовки. Обучение технике попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 60 | Обучение технике одновременного бесшажного хода. Совершенствование технике попеременного двухшажного хода.  | 1 |
| 61 | Обучение техники спуска в низкой стойке со склона 4-6°;длина спуска 40-60 метров. | 1 |
| 62 | Обучение техники торможения «плугом». Совершенствование техники спуска в низкой стойке со склона 4-6°;длина спуска 40-60 метров | 1 |
| 63 | Обучение передвижению в быстром темпе. Скоростное скольжение. | 1 |
| 64 | .Совершенствование передвижения в быстром темпе. Скоростное скольжение. | 1 |
| 65 | . Обучение техники ускорения на прямой лыжне | 1 |
| 66 | Совершенствование техники торможения | 1 |
| 67 | Совершенствование техники скоростного скольжения в подвижных эстафетах. | 1 |
| 68 | Обучение техники передвижения в игре «Снайперы на лыжах». | 1 |
| 69 | Обучение техники передвижения попеременным одношажным ходом с переходом на двухшажный ход. | 1 |
| 70 | Совершенствование чередования с хода на ход в игре «Снайперы на лыжах». | 1 |
| 71 | Подвижная игра «Поймай мяч» | 1 |
| 72 | Эстафеты с мячом. | 1 |
| 73 | Подвижная игра «Не урони мяч» | 1 |
| 74 | Ловля мяча в игре пионербол. | 1 |
| 75 | Передача мяча в игре пионербол. | 1 |
| 76 | Ловля и передача мяча в игре пионербол. | 1 |
| 77 | Бросок мяча через сетку в игре пионербол. | 1 |
| 78 | Выполнение подачи через сетку в игре пионербол. | 1 |
| 79 | Совершенствование подачи через сетку в игре пионербол. | 1 |
| 80 | Серия упражнений из виса лёжа на перекладине, выпрыгивания из приседа | 1 |
| 81 | Передвижения в игре пионербол | 1 |
| 82 | Пионербол. Совершенствование элементов игры. | 1 |
| 83 | Пионербол. Совершенствование элементов игры. (передача мяча) | 1 |
| 84 | Пионербол. Совершенствование элементов игры. Передвижения в игре пионербол | 1 |
| 85 | Пионербол. Совершенствование элементов игры. | 1 |
| 86 | Обучение выполнению подач в игре через сетку  | 1 |
| 87 |  Обучение коррекционной игре «Краски». | 1 |
| 88 | Обучение ловли и передачи мяча в игре «Пионербол». | 1 |
| 89 |  Обучение коррекционной игры «Море волнуется раз…». | 1 |
| 90 | Обучение атакующего броска через сетку. | 1 |
| 91 | Обучение коррекционной игре «Зоопарк». | 1 |
| 92 | Совершенствование коррекционной игры «Зоопарк». | 1 |
| 93 | Легкая атлетика. Обучение технике дозированной ходьбе «Терренкур». | 1 |
| 94 | Обучение техники дозированной ходьбы с использованием выполнения имитационных упражнений. | 1 |
| 95 | Совершенствование техники дозированной ходьбы с использованием выполнения имитационных упражнений. | 1 |
| 96 | Обучение правилам игры «Русская лапта» на совершенствование техники быстрого бега. | 1 |
| 97 | Обучение техники спортивной ходьбы. Ходьба по эллипсу стадиона сериями по 400 метров. | 1 |
| 98 | Обучение техники бега на короткие дистанции (спринт) 100, 200 метров.  | 1 |
| 99 |  Обучение техники бега на средние дистанции (400, 800 метров). Обще развивающие упражнения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 100 | Обучение техники прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги». Обще развивающие упражнения на гибкость. Тест на гибкость, наклон туловища вперед из положения сидя.  | 1 |
| 101 | Обучение комплекса прыжковых упражнений со скакалкой. Эстафетный бег на стадионе 4х100 метров. | 1 |
| 102 | Обучение техники метания малого мяча на дальность полета. Подведение итогов учебного года. | 1 |
| Итого: | 102 |