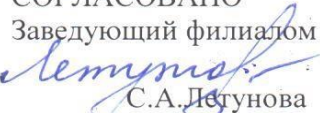


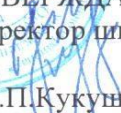
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.ОКУНЁВО»  
(Филиал Пегановская СОШ)**

---

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Окунёво»  
Филиал Пегановская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО  
на методическом  
совете школы  
протокол № 1  
от 31.08.2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий филиалом  
  
С.А. Лестунова  
31.08.2020 г.

  
УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
  
Н.П. Кукушкина  
31.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для 6(коррекционного) класса  
на 2020-2021 учебный год**

**Разработчик программы:  
учитель физической культуры –  
Грачев Андрей Александрович**

2020–2021 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Место предмета в учебном плане учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, при трехразовых занятиях в неделю.

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

Цели и задачи. Учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания являются:

- 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;
  - приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
  - развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
  - формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;
  - усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры
  - укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- Общеучебные умения, навыки и способы деятельности. Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:
- выполнение упражнений по инструкции учителя;
  - отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
  - формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

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.

Содержание курса:

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ног.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- переноска груза и передача предметов;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка.

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.

Подвижные и спортивные игры.

Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами по ведению на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами баскетбола.

Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- фазы прыжка в длину с разбега;
- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
- правила игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;

- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м;
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол.

демонстрировать:

| Физические<br>осности | Физические упражнения                                    | Мальчики | Девчки |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|----------|--------|
| Скоростные            | Бег 60 м с высокого старта                               | 9,8      | 10,3   |
| Силовые               | Поднимание туловища лежа на спине<br>головой, кол-во раз | -        | 18     |
|                       | Подтягивание на высокой перекладине,<br>раз              | 7        | -      |
| Скоростно-<br>е       | Прыжок в длину с места , см                              | 180      | 165    |
| К выносливости        | Бег 1500 м, мин, с                                       | 7,50     | 8,20   |
| К координации         | Челночный бег 3 по 10 м, с                               | 7,7      | 8,5    |
|                       | Последовательное выполнение пяти<br>пов, сек.            | 12,0     | 15,5   |
|                       | Броски малого мяча в стандартную<br>, м.                 | 12,0     | 10,0   |

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 класса.

| №<br>п/п | Программный материал                | Количество часов                                      |
|----------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1        | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков                                     |
| 2        | Спортивные игры                     | 38                                                    |
| 3        | Лыжная подготовка                   | 21                                                    |
| 4        | Гимнастика                          | 15                                                    |
| 5        | Легкая атлетика                     | 28                                                    |
| 6        | ОРУ и ОФП                           | В содержании<br>соответствующих разделов<br>программы |
|          | Итого                               | 102                                                   |

Формы и средства контроля

Контроль за усвоением умений и навыков, приобретенных в процессе обучения осуществляется посредством:

- Специальных уроков – соревнований по каждой теме;
- Сдачей нормативов по физическому развитию обучающихся;
- Сдачей зачетов по каждому разделу отдельных видов спорта;
- Участием в соревнованиях школьного, районного и межрайонного уровней.

Учебно-методические средства обучения

Литература:

Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002..

Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002

.Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2002.Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.

Учебник по физической культуре для учащихся 5-7 классов. Под редакцией М.Я. Виленского. Москва «Просвещение» 2002г.

# Календарно-тематическое планирование

**Вариант:** /Физкультура/6 класс/Физическая культура 6 класс 8 вид

**Общее количество часов:** 102

| № урока | Тема урока                                                                                     | Кол-во часов | Дата                     |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|
| 1.      | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике низкого старта. Кроссовая подготовка.      | 1            | 02.09.2020               |
| 2.      | Совершенствование техники низкого старта и старта с опорой на одну руку. Кроссовая подготовка. | 2            | 04.09.2020<br>07.09.2020 |
| 3.      | Кроссовая подготовка. Совершенствование техники стартов. Строевые упражнения.                  | 1            | 09.09.2020               |
| 4.      | Прыжки в длину-контроль. Кроссовая подготовка Совершенствование техники старта.                | 2            | 11.09.2020<br>14.09.2020 |
| 5.      | КДП-30м. Кроссовая подготовка. Строевые упражнения.                                            | 1            | 16.09.2020               |
| 6.      | Кроссовая подготовка. Строевые упражнения.                                                     | 1            | 18.09.2020               |
| 7.      | Бег 60м на результат. Строевые упражнения.                                                     | 2            | 21.09.2020<br>23.09.2020 |
| 8.      | Кроссовая подготовка-10мин. Силовая подготовка.                                                | 2            | 25.09.2020<br>28.09.2020 |
| 9.      | Преодоление полосы препятствий. Строевые упражнения.                                           | 1            | 30.09.2020               |
| 10.     | Бег на результат 300-500м.                                                                     | 2            | 02.10.2020<br>05.10.2020 |
| 11.     | Преодоление полосы препятствий.                                                                | 1            | 07.10.2020               |
| 1.      | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед Комплекс ОРУ.                                                 | 1            | 09.10.2020               |
| 2.      | Совершенствование кувырков вперед, назад                                                       | 1            | 12.10.2020               |
| 3.      | Учет по кувырмам. Строевые упражнения.                                                         | 1            | 14.10.2020               |
| 4.      | Вис на перекладине. Строевые упражнения                                                        | 1            | 16.10.2020               |
| 5.      | Вис на перекладине. ОРУ. Развитие гибкости.                                                    | 1            | 19.10.2020               |
| 6.      | Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Развитие гибкости.                                    | 1            | 21.10.2020               |
| 7.      | Обучение опорному прыжку. ОРУ.                                                                 | 1            | 23.10.2020               |
| 8.      | Совершенствование опорного прыжка. ОРУ.                                                        | 2            | 02.11.2020<br>04.11.2020 |
| 9.      | Развитие гибкости. Строевые упражнения.                                                        | 1            | 06.11.2020               |
| 10.     | Силовая подготовка. Развитие гибкости – наклон вперед.                                         | 2            | 09.11.2020<br>11.11.2020 |
| 11.     | Подтягивание, отжимание. Прыжки со скакалкой. Строевые упражнения.                             | 1            | 13.11.2020               |
| 12.     | Силовая подготовка. Развитие гибкости.                                                         | 1            | 16.11.2020               |
| 13.     | Учет по силовой подготовке – подтягивание. Игры на внимание.                                   | 1            | 18.11.2020               |
| 1.      | Инструктаж по ТБ. Обучение ловле и передачи мяча со сменой мест.                               | 1            | 20.11.2020               |
| 2.      | Обучение броскам мяча по кольцу после ведения. Совершенствование передач мяча.                 | 1            | 23.11.2020               |
| 3.      | Совершенствование бросков мяча по кольцу после ведения.                                        | 1            | 25.11.2020               |
| 4.      | Обучение передач мяча в движении. Совершенствование бросков по кольцу после ведения.           | 1            | 27.11.2020               |
| 5.      | Совершенствование передач мяча в движении.                                                     | 1            | 30.11.2020               |
| 6.      | Совершенствование бросков по кольцу после ведения.                                             | 1            | 02.12.2020               |
| 7.      | Совершенствование бросков по кольцу и передач мяча в движении.                                 | 1            | 04.12.2020               |

|     |                                                                                                       |   |                          |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------|
| 8.  | Совершенствование бросков и передач мяча.                                                             | 1 | 07.12.2020               |
| 1.  | Инструктаж по ТБ. Обучение одновременно-одношажному ходу                                              | 1 | 09.12.2020               |
| 2.  | Обучение одновременно бесшажному ходу. Совершенствование ранее изученных ходов. Дистанция 1 км.       | 1 | 11.12.2020               |
| 3.  | Совершенствование изученных лыжных ходов. Дистанция до 1 км.                                          | 1 | 14.12.2020               |
| 4.  | Учет попеременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км.                                               | 1 | 16.12.2020               |
| 5.  | Учет одновременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км.                                              | 2 | 18.12.2020<br>21.12.2020 |
| 6.  | Учет одновременного бесшажного хода. Обучение подъему в гору скользящим шагом.                        | 1 | 23.12.2020               |
| 7.  | Обучение повороту плугом на спуске. Совершенствование торможения плугом.                              | 1 | 25.12.2020               |
| 8.  | Совершенствование подъема скользящим шагом и поворота плугом. Дистанция до 2 км.                      | 1 |                          |
| 9.  | Совершенствование подъема скользящим шагом, торможения и поворота плугом. Дистанция до 2 км.          | 1 |                          |
| 10. | Учет подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование поворота плугом на спуске. Дистанция до 2 км. | 1 |                          |
| 11. | Учет торможения плугом. Совершенствование поворотов.                                                  | 1 |                          |
| 12. | Учет поворотов плугом на спуске. Дистанция до 2 км.                                                   | 1 |                          |
| 13. | Совершенствование спусков со склона в основной стойке. Дистанция до 2 км.                             | 1 |                          |
| 14. | Учет спуска со склона в основной стойке. Дистанция до 2 км.                                           | 1 |                          |
| 15. | Прохождение дистанции 3 км с ускорениями по 100м на каждом круге.                                     | 1 |                          |
| 16. | Совершенствование поворотов и торможений плугом. Дистанция до 3 км.                                   | 1 |                          |
| 17. | Спуски и подъемы. Дистанция до 3 км. Совершенствование изученных лыжных ходов.                        | 1 |                          |
| 18. | Торможения и повороты на спусках со склонов. Прохождение дистанции до 3 км изученными ходами.         | 1 |                          |
| 19. | Спуски с торможением. Дистанция до 2 км.                                                              | 2 |                          |
| 20. | Дистанция до 2 км.                                                                                    | 1 |                          |
| 21. | Лыжные гонки на 1км (д) и 2 км (м).                                                                   | 1 |                          |
| 22. | Лыжные гонки на 1,2 км.                                                                               | 1 |                          |
| 1.  | Инструктаж по ТБ. Повторение передач мяча со сменой мест в тройках.                                   | 1 |                          |
| 2.  | Повторение бросков мяча по кольцу после ведения. Строевые упражнения.                                 | 1 |                          |
| 3.  | Совершенствование передач и бросков мяча по кольцу. ОРУ.                                              | 1 |                          |
| 4.  | Повторение ведения мяча. Строевые упражнения.                                                         | 1 |                          |
| 5.  | Повторение передач мяча в движении.                                                                   | 1 |                          |
| 6.  | Совершенствование ведения и передач мяча в движении.                                                  | 1 |                          |
| 7.  | Повторение ловли и передач мяча.                                                                      | 1 |                          |
| 8.  | Совершенствование передач мяча со сменой мест.                                                        | 1 |                          |
| 9.  | Совершенствование ведения и передач мяча.                                                             | 1 |                          |
| 10. | Серии прыжков со скакалкой. Совершенствование ведения и передач мяча.                                 | 1 |                          |
| 11. | Серии прыжков. Обучение броску после ведения.                                                         | 1 |                          |
| 12. | Совершенствование бросков по кольцу после ведения. Строевые упражнения.                               | 1 |                          |
| 13. | Совершенствование бросков после ведения. Силовая подготовка.                                          | 1 |                          |
| 14. | Совершенствование изученных элементов игры. Строевые упражнения. Правила игры.                        | 1 |                          |
| 15. | Броски мяча по кольцу после ведения и с места с различных точек. Правила игры.                        | 1 |                          |
| 16. | Совершенствование передач мяча. Учебная игра.                                                         | 1 |                          |
| 17. | Силовая подготовка-подтягивание, отжимание. Строевые упражнения.                                      | 1 |                          |
| 18. | КУ - броски и ловля мяча. Строевые упражнения.                                                        | 1 |                          |
| 19. | Учет по силовой подготовке. Строевые упражнения.                                                      | 1 |                          |
| 20. | Совершенствование элементов баскетбола. Строевые упражнения.                                          | 1 |                          |
| 21. | Строевые упражнения. Скоростно-силовая подготовка.                                                    | 1 |                          |
| 22. | Совершенствование передач мяча со сменой мест. Силовая подготовка.                                    | 1 |                          |
| 23. | Совершенствование передач мяча в движении. Эстафеты баскетболистов. Скоростно-силовая                 | 1 |                          |

|     |                                                                                                            |   |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|     | подготовка.                                                                                                |   |  |
| 24. | Совершенствование бросков мяча по кольцу после ведения. Скоростно-силовая подготовка.                      | 1 |  |
| 25. | Совершенствование элементов баскетбола. Игра на внимание.                                                  | 1 |  |
| 26. | Упражнения на развитие внимания. Строевые упражнения.                                                      | 1 |  |
| 1.  | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. | 3 |  |
| 2.  | Бег 60 м на результат.                                                                                     | 1 |  |
| 3.  | Обучение прыжку в длину с разбега.                                                                         | 1 |  |
| 4.  | Обучение метанию малого мяча на дальность. Совершенствование прыжков в длину с разбега.                    | 1 |  |
| 5.  | Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Медленный бег 6 минут.                         | 1 |  |
| 6.  | Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Медленный бег 7 минут.                         | 1 |  |
| 7.  | Прыжки в длину с разбега на результат. Медленный бег 6 минут.                                              | 1 |  |
| 8.  | Метание малого мяча на результат. Медленный бег 6 минут.                                                   | 1 |  |
| 9.  | Кроссовый бег на результат.                                                                                | 2 |  |
| 10. | Итоговый урок                                                                                              | 1 |  |