

«Рассмотрено» на МО школы
Руководитель МО

 Романова Н.А.

« 31 » 08 2022г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР
 Чиндяева С. Н.

« 31 » августа 2022г.

«Утверждаю»

Директор школы
 Бострикова И. И.

« 01 » сентября 2022г.

Приказ № 265

от « 01 » сентября 2022г.



Рабочая программа

Наименование курса: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Класс: 6А

Учитель ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Тельпуховский Валерий Валерьевич

Срок реализации программы: 2022 – 2023 учебный год.

Количество часов по учебному плану: 102 часа (3 час в неделю)

Планирование составлено на основе примерной рабочей программы курса «Физическая культура» А.П. Матвеева 5-9 классы.

Учебник: Физическая культура. 6-7 класс:

А.П. Матвеев – 11 –е издание, Москва Просвещение, 2021 г.

Рабочую программу составил: Тельпуховский В.В.

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;

–Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;

- Приказом Министерства образования и науки РФ « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. № 413» от 31 декабря 2015г. № 1578.

- Рабочие программы по физической культуре А.П.Матвеева 5-9 классы. Москва. Просвещение 2019 год.

Федеральный базисный план отводит 102 часа для образовательного изучения физической культуры в 6 классе из расчёта 3 часа в неделю.

УМК:

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Москва «Просвещение» 2019 год.

- Поурочные разработки по физической культуре: 5-9 классы (в помощь учителю) Ковалько В.И. - М.: ВАКО, 2015 г

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесно связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в обществе.

Цель : формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Содержание учебного предмета "Физическая культура"

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование (в процессе урока)

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Легкая атлетика Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Лыжные гонки

На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1 км, 1,5 км

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300 м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

Спортивные игры.

Баскетбол : специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса.

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;

- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);

- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Распределение учебного времени

Тема	Количество часов
Гимнастика с элементами акробатики	24
Легкая атлетика	23
Лыжная подготовка	23
Подвижные и спортивные игры	32

Нормативы по физкультуре за 6 класс

Упражнения, 6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

Контрольно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение бегу с высокого старта.	1		
2.	Теоретические знания. Повторение строевых упражнений.	1		
3.	Урок – соревнование	1		
4.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега. Русская лапта.	1		
5.	Скоростная выносливость. Совершенствование прыжкам в длину с разбега	1		
6.	Урок- соревнование	1		
7.	Метание мяча.	1		
8.	Метание мяча на результат.	1		
9.	Урок- соревнование	1		
10.	Бег на короткие дистанции. Скоростные отрезки 20-30 метров	1		
11.	Развитие координационных способностей. Совершенствование прыжков в высоту с разбега	1		
12.	Урок - соревнование	1		
13.	Прыжки в длину с разбега.	1		
14.	Прыжки в длину с разбега. Русская лапта.	1		
15.	Урок - соревнование	1		
16.	Бег на короткие дистанции	1		
17.	Бег на средние дистанции	1		
18.	Совершенствование стойки баскетболиста. Теоретические знания.	1		

19.	Ловля и передачи мяча.	1		
20.	Урок-соревнование.	1		
21.	Техника броска.	1		
22.	Техника штрафного броска.	1		
23.	Урок –соревнование.	1		
24.	Урок –соревнование.	1		
25.	Техника безопасности на уроках гимнастики Повторение акробатических упражнений изученных в 5 классе	1		
26.	Совершенствование акробатических упражнений.	1		
27.	Урок соревнование. Прыжки на скакалке. Тест на гибкость	1		
28.	Теоретические основы. Лазание по канату. Акробатические упражнения.	1		
29.	Урок- соревнование	1		
30.	Лазание по канату.	1		
31.	Урок –соревнование. Лазание по канату.	1		
32.	Теоретические основы. Строевые упражнения.	1		
33.	Контрольный урок.	1		
34.	Гимнастические упражнения	1		
35.	Гимнастические упражнения	1		
36.	Лазание по канату. Ходьба по бревну в равновесии.	1		
37.	Строевой шаг, повороты в движении.	1		
38.	Урок- соревнование.	1		
39.	Упражнения на бревне.	1		
40.	Акробатические элементы.	1		
41.	Силовые способности. Лазание по канату. Перетягивание каната.	1		
42.	Урок-соревнование.	1		
43.	Совершенствование акробатических элементов.	1		
44.	Совершенствование акробатических элементов.	1		
45.	Совершенствование акробатических элементов.	1		
46.	Ритмическая гимнастика	1		
47.	Ритмическая гимнастика	1		
48.	Контрольный урок	1		
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Теоретические основы	1		
50.	Попеременный душажный ход	1		
51.	Попеременный душажный ход	1		

52.	Одновременный бесшажный ход	1		
53.	Одновременный бесшажный ход	1		
54.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	1		
55.	Обучение технике лыжных ходов.	1		
56.	Одновременный бесшажный ход	1		
57.	Попеременный двухшажный ход .Дистанция 1000 м	1		
58.	Контрольное прохождение дистанции 1 км	1		
59.	Совершенствование техники лыжных ходов	1		
60.	Коньковый ход Прохождение дистанции 1,5 км	1		
61.	Контрольное прохождение дистанции 1,5 км коньковым ходом	1		
62.	Освоение техники спуска с горы	1		
63.	Совершенствование техники спуская с горы. Торможение	1		
64.	Спуск с горы разными способами	1		
65.	Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка»	1		
66.	Подъем в гору разными способами Контрольное задание	1		
67.	Совершенствование техники конькового хода	1		
68.	Правила обгона. Обгон на дистанции	1		
69.	Правила обгона. Обгон на дистанции	1		
70.	Обгон на дистанции	1		
71.	Контрольное тестирование 1000м на результат. ТБ	1		
72.	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке	1		
73.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1		
74.	Передача мяча над собой и через сетку	1		
75.	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	1		
76.	Развитие координационных способностей	1		
77.	Прием мяча двумя руками снизу	1		
78.	Прием мяча через сетку	1		
79.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Теоретические знания	1		
80.	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	1		
81.	Урок-соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	1		

82.	Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	1		
83.	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	1		
84.	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	1		
85.	Овладение техникой бросков мяча. (Бросок мяча в движении).	1		
86.	Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.	1		
87.	Урок - игра	1		
88.	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	1		
89.	Ознакомление с зонной системой защиты. Освоение тактики игры.	1		
90.	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх Урок- игра	1		
91.	Инструктаж по охране труда. Легкая атлетика	1		
92.	Совершенствование бегу на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега	1		
93.	Урок- соревнование	1		
94.	Повторение бега с низкого старта . Совершенствование прыжков в высоту. Развитие физических качеств в подвижной игре лапта	1		
95.	Развитие скоростной выносливости Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег	1		
96.	Урок- соревнование	1		
97.	Совершенствование бегу на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега	1		
98.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование метания мяча.	1		
99.	Контрольный урок	1		
100.	Совершенствование метания мяча. Совершенствование прыжки в длину с разбега	1		
101.	Контрольный урок	1		
102.	Техника безопасности на каникулах. Игры по выбору.	1		

