

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Артинского городского округа
«Артинская средняя общеобразовательная школа №6»



Подписан: Голых Ольга
Александровна
DN: ИИН=663601662658,
СНИЛС=01652582138,
E=arti_school_6@bk.ru, C=RU,
S=Свердловская область, L=Арти,
O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ АРТИНСКОГО
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ""
АРТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 6""", G=Ольга
Александровна, SN=Голых,
CN=Голых Ольга Александровна
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 162-од от «28» августа 2020 года
Директор школы

О.А. ГОЛЫХ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся по адаптированным образовательным программам
для детей с умственной отсталостью
(приложение к ООП ООО MAOU AGO «АСОШ №6»)

Уровень образования: основное общее образование (5 – 9 класс)

Количество часов: 525 часов

5 класс – 3 часа в неделю, 105 часов

6 класс – 3 часа в неделю, 105 часов

7 класс – 3 часа в неделю, 105 часов

8 класс – 3 часа в неделю, 105 часов

9 класс – 3 часа в неделю, 105 часов

Разработали:

Лёшин Михаил Иванович

учитель физической культуры
I квалификационной категории;

Панов Никита Андреевич,

Учитель физической культуры

Федотова Ирина Анатольевна,

учитель физической культуры

I квалификационной категории.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

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 пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

Проверочные испытания по видам упражнений:

- бег 30—60 м;
- бег 500 м;
- прыжок в длину с места;
- сила кисти (правой, левой);
- метание малого мяча на дальность;

- бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.
- подтягивания;

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае. Оценивание результатов физической подготовленности производится индивидуально.

Тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол – во часов
Легкая атлетика - 9 ч.		
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15 м. Встречная эстафета.	1
2	Высокий старт до 10-15 м. Бег с ускорением 30-40м.	1
3	Бег с ускорением 30-40м. Специальные беговые упражнения.	1
4	Бег с ускорением 50-60 м. Эстафеты.	1
5	Бег с ускорением 50-60 м. Специальные беговые упражнения.	1
6	Бег 60 м на результат. Встречная эстафета.	1
7	Равномерный бег 10 минут. Эстафеты	1
8	Специальные беговые упражнения. Высокий старт.	1
9	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания.	1
Гимнастика-6 ч.		
10	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте.	1
11	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых возможностей.	1
12	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Строевые упражнения.	1
13	Подтягивание в висе на перекладине. Развитие силовых возможностей.	1
14	ОРУ с обручем. Подтягивание в висе на перекладине.	1
15	Подтягивание в висе на перекладине на результат. Строевые упражнения, перестроения.	1
Баскетбол - 27 ч.		
16	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	1
17	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1
18	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1
19	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	1
20	Терминология баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	1
21	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
22	Передача мяча от груди в движении. Эстафеты.	1
23	Передача мяча от груди в движении. ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	1
24	ОРУ. Ведение мяча с разной высотой отскока. Эстафеты.	1
25	ОРУ. Ведение мяча с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей.	1
26	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
27	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1
28	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	1
29	Ловля мяча двумя руками от груди на месте.	1
30	Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей.	1
31	Ведение мяча в движении и с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате.	1
32	Ведение мяча в движении и с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1

33	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
34	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Терминология баскетбола.	1
35	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол.	1
36	Бросок одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом.	1
37	Бросок одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол.	1
38	Бросок одной рукой от плеча в движении. Эстафеты.	1
39	Бросок одной рукой от плеча в движении. Развитие координационных способностей.	1
40	ОРУ. Игры: 2х2, 3х3. Эстафеты.	1
41	ОРУ. Игры: 2х2, 3х3. Игра в мини-баскетбол.	1
42	Игра в мини-баскетбол. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
Гимнастика -12 ч.		
43	Строевые упражнения. Перестроения. Вскок в упор присев.	1
44	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
45	ОРУ с предметами. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
46	Строевой шаг. Развитие силовых способностей.	1
47	ОРУ. Развитие координационных способностей. Строевые упражнения.	1
48	ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств и гибкости. Эстафеты.	1
49	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты.	1
50	ОРУ в движении. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.	1
51	Кувырок вперед и назад, Эстафеты.	1
52	Кувырок вперед и назад на оценку. Эстафеты.	1
53	ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств.	1
54	ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств и гибкости.	1
Лыжная подготовка-21 ч.		
55	Инструктаж по ТБ. Требования к одежде на уроке. Подбор лыж для учащихся.	1
56	Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1,5 км.	1
57	Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1,5 км.	1
58	Одновременный двухшажный ход и бесшажный. Эстафеты.	1
59	Бесшажный ход. Подъем «елочкой».	1
60	Подъем «елочкой». Прохождение 1,5 км.	1
61	Оказание помощи при обморожении. Упражнение «Снежинка», повороты на месте.	1
62	Торможение и поворот упором. Эстафеты.	1
63	Торможение и поворот упором. Прохождение 2 км.	1
64	Прохождение 2 км. Игра « Остановка рывком».	1
65	Прохождение 2 км на результат. Игра « С горки на горку»	1
66	Игры: « С горки на горку», « Остановка рывком», эстафеты.	1
67	Прохождение дистанции 2,5 км. Эстафеты.	1
68	Торможение «плугом». Одновременный двухшажный ход и бесшажный. Эстафеты.	1
69	Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2,5 км.	1
70	Подъем «полуелочкой». Сочетание лыжных ходов.	1
71	Подъем «полуелочкой». Эстафеты.	1

72	Спуски в низкой стойке. Игры: « С горки на горку», « Остановка рывком»,	1
73	Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции 2,5 км.	1
74	Прохождение дистанции 2,5 км. Эстафеты.	1
75	Прохождение дистанции 2,5 км. На результат	1
Волейбол -18 ч.		
76	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока.	1
77	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой.	1
78	Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой.	1
79	Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой. Эстафеты.	1
80	Нижняя прямая передача 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
81	Нижняя прямая передача 3-6 м. Перемещение в стойках.	1
82	Перемещение в стойках. Игра в мини-волейбол.	1
83	Прием мяча снизу, над собой и на сетку. Эстафеты.	1
84	Прием мяча снизу, над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1
85	Прием мяча сверху, над собой, передача мяча партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.	1
86	Прием мяча сверху, над собой, передача мяча партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
87	Прием мяча сверху, над собой, передача мяча партнеру сверху двумя руками. Игра в мини-волейбол.	1
88	Передача мяча на месте, в парах снизу и сверху. Эстафеты.	1
89	Передача мяча на месте, в парах снизу и сверху. Игра в мини-волейбол.	1
90	Нижняя прямая подача мяча 3-6м. на результат. Эстафеты.	1
91	ОРУ. Игра в мини-волейбол. Эстафеты.	1
92	Передача мяча в квадрате, треугольнике. Игра в мини-волейбол.	1
93	ОРУ. Передача мяча в квадрате, треугольнике. Игра в мини-волейбол.	1
Легкая атлетика-9 ч.		
94	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность.	1
95	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения.	1
96	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	1
97	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание на результат. Эстафеты.	1
98	Метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
99	Метание теннисного мяча на дальность на результат. Специальные беговые упражнения.	1
100	Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости.	1
101	Равномерный бег 10 минут. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1
102	ОРУ. Равномерный бег 10 минут. Эстафеты.	1
103	ОРУ. Игры на свежем воздухе	1
104	Резерв.	

105	Резерв	
Итого за год 105 уроков		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575888

Владелец Голых Ольга Александровна

Действителен с 04.04.2022 по 04.04.2023