

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Уральская средняя общеобразовательная школа № 34»
663977, Красноярский край, Рыбинский район, п. Урал, ул. Первомайская, 18.
тел. 8(39165)2-52-45, e-mail ural-school34@yandex.ru

Согласовано Заместитель директора по УВР _____/С.А.Осипова « ____ » _____ 20__ г.	Утверждена приказом директора _____/М.М.Дмитриева № _____ от _____ 20__ г.
--	---

Рабочая программа

учебного курса «Физическая культура»

6 «Б» класс

на 2023 -2024 учебный год

Разработана
Курбанова А.Ю.,
учителем физической культуры

Урал
2023г.

Пояснительная записка

2.2.2. Нормативная база

Рабочая программа по адаптированной физической культуре составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

Название учебного предмета и УМК

«Физическая культура»

- Программы по физической культуре для 5-9 классов В.В. Воронкова М.» Просвещение» 2012

2.2.2. Актуальность:

Цель изучения предмета физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Основные задачи курса физическая культура в 6 классе:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- 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;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

В соответствии с Образовательной программой школы, на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе отводится 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Сроки реализации программы: 2023-2024 учебный год (1 сентября 2023 г. – 28 мая 2024 г.)

2.2.3. Тематическое планирование

Класс	Содержание учебного предмета (разделы)	Кол-во часов	Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности
6 класс	Легкая атлетика		1. Урок 2. Интегрированно е занятие 3. Занятие-соревнование: <ul style="list-style-type: none"> • викторина • турнир • зачёт • игра 	На словесной основе: - Оценка других и самооценка - Самостоятельная работа с учебником. - Выполнение заданий по анализу, синтезу, сравнению, классификации понятий На основе восприятия образа: - Просмотр, обсуждение, резюмирование учебных фильмов, презентаций, роликов, иллюстраций - Наблюдение за демонстрациями учителя - Поиск информации в справочных и учебных изданиях: энциклопедии, учебниках, словарях, в сети Интернет, электронных базах и банках данных - Работа с текстовой информацией: - подробный пересказ текста;
	Спортивные игры. Баскетбол			
	Гимнастика			
	Лыжная подготовка			
	Спортивные игры. Волейбол			
	Основы знаний о физической культуре.			

2.2.4. Календарно-тематическое планирование по физической культуре (6 класс)

Метапредметные УУД:

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкость); устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; оценивать правильность выполнения двигательных действий; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту

деятельности; сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; давать адекватную позитивную самооценку; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.

Познавательные: объяснять, для чего нужно соблюдать техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений; обучение технико-тактическим действиям в игре баскетбол и волейбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно-игровых заданиях; осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений; уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах; уметь передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием; передвигаться на лыжах попеременным двушажным ходом, передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом; передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом; передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., подниматься на склон «полу-елочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке; передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полу-елочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет»; объяснить, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, положения различных стартов.

Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятиями физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации; уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; давать адекватную позитивную самооценку; уметь слушать и вступать в диалог; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.

Личностные УУД: 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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

№ п/п	Тема раздела, урока
Легкая атлетика	
1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. История развития легкой атлетике.
2	Бег по дистанции. Финиширование Бег 30 м. на результат
3	Бег 60 метров с высокого старта. Здоровый образ жизни и здоровье.
4	Техника обучения эстафетному бегу.
5	Эстафетный бег
6	Метание малого мяча на дальность
7	Равномерный бег на 1000 метров. Первая помощь при травмах
8	Броски набивного мяча
9	Прыжок в длину.
10	Челночный бег 4×9 м
11	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес),
12	Наклон вперед из положения сидя
Спортивные игры. Баскетбол	
13	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. История развития баскетбола.
14	Ведение мяча с изменением направления
15	Передача мяча от груди двумя руками в движении
16	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении
17	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам
18	Передача мяча двумя руками в движении партнеру
19	Броски одной и двумя руками с места и в движении
20	Остановка мяча в прыжке и в шаге
21	Бросок мяча из-за боковой линии
22	Учебная игра в баскетбол
Гимнастика	
23	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. История развития гимнастики
24	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроение колонны в шеренги.
25	Висы, согнувшись и прогнувшись (м), смешанные (д)
26	Техника обучения лазание по канату разными способами.
27	Лазание по канату разными способами.

28	Техника обучения прыжкам ноги врозь через козла в ширину.
29	Прыжок ноги врозь через козла в ширину.
30	Совершенствовать кувырок вперед-назад.
31	Совершенствование кувырка вперед-назад в стойку на лопатках.
32	Кувырок вперед в стойку на лопатках(м), назад в полушпагатд).
33	Техника обучения вольным упражнения с использованием танцевальных шагов на гимнастическом бревне
34	Вольные упражнения с использованием танцевальных шагов на гимнастическом бревне
35	Совершенствовать «мост» из положения стоя с помощью и без.
36	Комбинации из изученных гимнастический упражнений
Лыжная подготовка	
37	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. История развития лыжных гонок.
38	Техника обучения попеременно двухшажного хода.
39	Попеременно двухшажный ход.
40	Техника обучения одновременно двухшажного хода.
41	Одновременно двухшажный ход.
42	Одновременный одношажный ход.
43	Техника обучения одновременного бесшажного хода.
44	Одновременно бесшажного хода.
45	Ходьба на лыжах изученными способами.
46	Прохождение дистанции 1 км
47	Спуски со склона в основной стойке
48	Техника обучения повороту плугом на спуске.
49	Поворот плугом на спуске.
50	Торможение плугом.
Спортивные игры. Волейбол	
51	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед
52	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте
53	Нижняя прямая подача
54	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах
55	Игра по упрощенным правилам в мини волейбол
56	Передача мяча
57	Подача мяча по зонам

58	Прием мяма снизу и сверху двумя руками
59	Учебная игра
Легкая атлетика	
60	Наклон вперед из положения сидя
61	Челночный бег 4×9 м
62	Равномерный бег на 1000 метров.
63	Метание малого мяча на дальность
64	Броски набивного мяча
65	Прыжок в длину.
66	Бег 60 метров с высокого старта.
67	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес),
68	Бег 30 м. на результат