

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре  для 6 класса  составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2000 г. «Физическое воспитание » ( автор: В.М. Мозговой).

Место предмета в  учебном плане

В соответствии с ФБУП специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»   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 све

дений 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 ногой.

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 шаге 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; по ворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступаю щим 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 темпа 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 иг роков на площадке. Нападающий удар двумя ру ками сверху в прыжке, лов ля 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 ведения 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 60м;

- 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 различны ми заданиями; ловить и пере давать мяч при игре в баскетбол.

  демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девчки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта | 9,8 | 10,3 |
| Силовые | Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз  Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз | -  7 | 18  - |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места , см | 180 | 165 |
| К выносливости | Бег 1500 м, мин,  с | 7,50 | 8,20 |
| К координации | Челночный бег 3по10 м,  с  Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.  Броски малого мяча в стандартную мишень, м. | 7,7  12,0  12,0 | 8,5  15,5  10,0 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № 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 соответствующих  разделов 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.

Тематическое планирование 6 класс, 8 вид

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Учебный материал | Кол-во  часов | Оборудование, инвентарь |
| 1ч. 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике низкого старта. Кроссовая подготовка. | 1 | Секундомер. |
| 2 | Совершенствование техники низкого старта и старта с опорой на одну руку.  Кроссовая подготовка. | 1 | Секундомер. |
| 3 | Кроссовая подготовка. Совершенствование техники стартов. Строевые упражнения. | 1 | Флажки. |
| 4 | Прыжки в длину-контроль. Кроссовая подготовка Совершенствование техники старта. | 1 | Рулетка. |
| 5 | КДП-30м. Кроссовая подготовка. Строевые упражнения. | 1 | Секундомер. |
| 6 | Кроссовая подготовка. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 7 | Бег 60м на результат. Строевые упражнения. | 1 | Секундомер. |
| 8 | Кроссовая подготовка-10мин. Силовая подготовка. | 1 | Секундомер. |
| 9 | Кроссовая подготовка-10мин.  Силовая подготовка. | 1 | Секундомер. |
| 10 | Преодоление полосы препятствий. Строевые упражнения. | 1 | Полоса препятствий. |
| 11 | Бег на результат 300-500м. | 1 | Секундомер. |
| 12 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | Полоса препятствий. |
| 13 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Повторение ловли и передач мяча. | 1 | Мячи. |
| 14 | Совершенствование  передач мяча со сменой мест. | 1 | Мячи. |
| 15 | Совершенствование ведения и передач мяча. | 1 | Мячи. |
| 16 | Серии прыжков со скакалкой. Совершенствование ведения и передач мяча. | 1 | Мячи. Скакалки. |
| 17 | Серии прыжков. Обучение броску после ведения. | 1 | Мячи. |
| 18 | Совершенствование бросков по кольцу после ведения. Строевые упражнения. | 1 | Мячи. |
| 19 | Совершенствование бросков после ведения. Силовая подготовка. | 1 | Мячи. |
| 20 | Совершенствование изученных элементов игры. Строевые упражнения. Правила игры. | 1 | Мячи. |
| 21 | Броски мяча по кольцу после ведения и с места с различных точек. Правила игры. | 1 | Мячи. |
| 22 | Совершенствование передач мяча. Учебная игра. | 1 | Мячи. |
| 23 | Силовая подготовка-подтягивание, отжимание. Строевые упражнения. | 1 | Перекладина. |
| 24 | КУ - броски и ловля мяча. Строевые упражнения. | 1 | Мячи. |
| 25 | Учет по силовой подготовке. Строевые упражнения. | 1 | Перекладина. |
| 26 | Совершенствование элементов баскетбола. Строевые упражнения. | 1 | Мячи. |
| 27 | Строевые упражнения. Скоростно-силовая подготовка. | 1 | Скакалки. Секундомер. |
| 2ч.1 (28) | Гимнастика. Инструктаж по ТБ.  Кувырок  вперед  Комплекс ОРУ. | 1 | Маты. |
| 2(29) | Лазание по канату. Совершенствование кувырков вперед, назад. | 1 | Канат. |
| 3(30) | Учет  по кувыркам. Лазание по канату. Строевые упражнения. | 1 | Канат. |
| 4(31) | Лазание по канату. Вис на перекладине. Строевые упражнения. | 1 | Канат. |
| 5(32) | Лазание по канату. Вис на перекладине. ОРУ. Развитие гибкости. | 1 | Перекладина. |
| 6(33) | Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Развитие гибкости. | 1 | Скакалки. |
| 7(34) | Обучение о/прыжку. ОРУ. | 1 | Козел. |
| 8(35) | Совершенствование о/прыжка. ОРУ. | 1 | Козел. |
| 9(36) | Развитие гибкости. Строевые упражнения. | 1 | Маты. |
| 10(37) | Силовая подготовка. Развитие гибкости – наклон вперед. | 1 |  |
| 11(38) | Подтягивание, отжимание. Прыжки со скакалкой. Строевые упражнения. | 1 | Перекладина. Скакалки. |
| 12(39) | Силовая подготовка. Развитие гибкости. | 1 | Перекладина. Маты. |
| 13(40) | Учет по силовой подготовке – подтягивание. Игры на внимание. | 1 | Перекладина. |
| 14(41) | Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Обучение ловле и передачи мяча со сменой мест. | 1 | Мячи. |
| 15(42) | Обучение броскам мяча по кольцу после ведения. Совершенствование передач мяча. | 1 | Мячи. |
| 16(43) | Совершенствование бросков мяча по кольцу после ведения. | 1 | Мячи. |
| 17(44) | Обучение передачам мяча в движении. Совершенствование бросков по кольцу после ведения. | 1 | Мячи. |
| 18(45) | Совершенствование передач мяча в движении. | 1 | Мячи. |
| 19(46) | Совершенствование  бросков по кольцу после ведения. | 1 | Мячи. |
| 20(47) | Совершенствование бросков по кольцу и передач мяча в движении. | 1 | Мячи. |
| 21(48) | Совершенствование бросков и передач мяча. | 1 | Мячи. |
| 3ч.1 (49) | Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Обучение одновременно-одношажному ходу. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 2 (50) | Обучение  одновременному бесшажному ходу. Совершенствование ранее изученных ходов. Дистанция  1 км. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 3(51) | Совершенствование изученных лыжных ходов. Дистанция до 1 км. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 4 (52) | Учет попеременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 5 (53) | Учет  одновременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 6 (54) | Учет одновременного одношажного хода. Дистанция до 1 км. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 7 (55) | Учет одновременного бесшажного хода.  Обучение подъему в гору скользящим шагом. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 8 (56) | Обучение  повороту плугом на спуске. Совершенствование торможения плугом. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 9 (57) | Совершенствование  подъема скользящим шагом и поворота плугом. Дистанция до 2 км. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 10 (58) | Совершенствование  подъема скользящим шагом, торможения и поворота плугом. Дистанция до 2 км. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 11 (59) | Учет подъема  в гору скользящим  шагом. Совершенствование поворота   плугом на спуске. Дистанция до 2 км. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 12 (60) | Учет торможения плугом. Совершенствование поворотов. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 13 (61) | Учет поворотов  плугом на спуске.  Дистанция до 2 км. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 14 (62) | Совершенствование спусков со склона в основной стойке.  Дистанция до 2 км. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 15 (63) | Учет спуска со склона в основной стойке. Дистанция до 2 км. | 1 | Лыжный инв. |
| 16 (64) | Прохождение дистанции 3 км с ускорениями по 100м на каждом круге. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 17 (65) | Совершенствование  поворотов и торможений плугом. Дистанция до 3 км. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 18 (66) | Спуски и подъемы. Дистанция до 3 км. Совершенствование изученных лыжных ходов. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 19 (67) | Торможения и повороты на спусках со склонов. Прохождение дистанции до 3 км изученными ходами. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 20 (68) | Спуски с торможением. Дистанция до 2 км. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 21 (69) | Спуски с торможением.  Дистанция до 2 км. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 22 (70) | Дистанция до 2 км. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 23 (71) | Лажные гонки на 1км (д) и 2 км (м). | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 24 (72) | Лыжные гонки на 1,2 км. | 1 | Лыжный инвентарь. |
| 25 (73) | Б/л. Инструктаж по ТБ. Повторение  передач мяча со сменой мест в  тройках. | 1 | Мячи. |
| 26 (74) | Повторение бросков мяча по кольцу после ведения. Строевые упражнения. | 1 | Мячи. |
| 27 (75) | Совершенствование  передач и бросков мяча по кольцу. ОРУ. | 1 | Мячи. |
| 28 (76) | Повторение ведения мяча.  Строевые упражнения. | 1 | Мячи. |
| 29 (77) | Повторение передач мяча в движении. | 1 | Мячи. |
| 30 (78) | Совершенствование ведения и передач мяча в движении. | 1 | Мячи. |
| 4ч.1 (79) | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Обучение прыжку в высоту с разбега «перешагиванием». | 1 | Сектор для прыжков. |
| 2 (80) | Закрепление техники прыжка в высоту «перешагиванием». Серии прыжков со скакалкой. | 1 | Сектор для прыжков. |
| 3 (81) | Совершенствование прыжков в высоту. Серии прыжков со скакалкой. | 1 | Сектор для прыжков. |
| 4 (82) | Прыжки в высоту на результат. | 1 | Сектор для прыжков. |
| 5 (83) | Повторение техники челночного бега 3 по 10м. Серии прыжков со скакалкой. | 1 | Кубики. |
| 6 (84) | Челночный бег 3 по 10м на результат. | 1 | Кубики. |
| 7 (85) | Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передач мяча со сменой мест. Силовая подготовка. | 1 | Мячи. |
| 8 (86) | Совершенствование передач мяча в движении. Эстафеты баскетболистов. Скоростно-силовая подготовка. | 1 | Мячи. |
| 9 (87) | Совершенствование  бросков мяча по кольцу после ведения. Скоростно-силовая подготовка. | 1 | Мячи. |
| 10 (88) | Совершенствование элементов баскетбола. Игра на внимание. | 1 | Мячи. |
| 11 (89) | Упражнения на развитие внимания. Строевые упражнения. | 1 | Флажки. |
| 12(90) | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. | 1 | Флажки. |
| 13 (91) | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. | 1 | Флажки. |
| 14 (92) | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. | 1 | Флажки. |
| 15 (93) | Бег 60 м на результат. | 1 | Секундомер. |
| 16 (94) | Обучение прыжку в длину с разбега. | 1 | Сектор для прыжков. |
| 17 (95) | Обучение метанию малого мяча на дальность.  Совершенствование прыжков в длину с разбега. | 1 | Мячи для метания. |
| 18 (96) | Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Медленный бег 6 минут. | 1 | Мячи для метания. |
| 19 (97) | Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Медленный бег 7 минут. | 1 | Мячи для метания. |
| 20 (98) | Прыжки в длину с разбега на результат. Медленный бег 6 минут. | 1 | Сектор для прыжков. |
| 21 (99) | Метание малого мяча на результат. Медленный бег  6 минут. | 1 | Мячи для метания. |
| 22 (100) | Кроссовый бег на результат. | 1 | Секундомер. |
| 23 (101) | Кроссовый бег на результат. | 1 | Секундомер. |
| 24 (102) | КДП. | 1 | Секундомер. Рулетка. |