

Государственное казённое образовательное учреждение Ростовской области
специальное (коррекционное) образовательное учреждение
для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
специальная (коррекционная) общеобразовательная школа - интернат VIII вида
ст. Николаевской Константиновского р-на

*Рассмотрено: на заседании
МО учителей предметников.
Протокол № 1 от « 31 » 08 2015 г.
Руководитель МО:  Ю.С.Старицкая.*

*Согласовано на педагогическом
совете школы-интерната.
Протокол № 1 от « 31 » 08 2015г.*



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

6 КЛАСС

Составитель: Титарева Евгения Владимировна.

2015- 2016 учебный год.

Пояснительная записка.

Цель: Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и организации здорового образа жизни.

Задачи:

1. Коррекция и компенсация нарушений физического развития.
2. Развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре.
3. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки.
4. Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.
5. Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.
6. Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта.
7. Воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Нормативно-правовые документы:

1. Закон РФ «Об образовании» ст.9 п.2

2. Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии от 12.03.1997 г. (с изменениями от 10.03.2000. 23.12.2002 г)

3. Региональный учебный план специального коррекционного образовательного учреждения VIII вида от 10.07.2002 г.

4. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных школ учреждений VIII вида, сборник 1 Издательство Москва «Владос», 2012г., под редакцией В.В. Воронковой.

Учебная рабочая программа составлена на основе обязательного минимума содержания образования, программа по физической культуре специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5-9 классов. (Москва Владов 2001) и требований к уровню подготовки обучающихся с учетом регионального компонента и особенностей образовательного учреждения.

Физическая культура — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальных (коррекционных) общеобразовательных школах учреждений VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическая культура осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическая культура способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

В программу включены следующие разделы: **гимнастика, акробатика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.**

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений). Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Раздел «Легкая атлетика».

Включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучающиеся учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка»

. Занятия на лыжах имеют большое оздоровительное, гигиеническое и прикладное значение, поскольку проводятся на свежем воздухе и являются одним из лучших средств укрепления и закаливания организма обучающихся. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Раздел «Гимнастика»

Включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др. Упражнения по лазанью и перелезанию — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции обучающихся.

Раздел «Игры»

В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Раздел «Акробатика»

Акробатические упражнения в программе представлены как элементы. Обучение упражнениям в коррекционной школе строго индивидуально. Использование акробатических упражнений помогает развитию ориентировки в пространстве и чувства равновесия.

В программу 6 класса входят: *построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, координация движений конечностей в прыжковых упражнениях, дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега, упражнения в расслаблении мышц, бег с ускорением, метание, подвижные игры, акробатика (стойка на лопатках, лазание, прыжки, преодолеваний препятствий).*

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся 6 класса.

Обучающиеся должны **знать:**

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два по три;
- 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 применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи;
- как правильно выполнять метание и толкание;
- как бежать по прямой, и по повороту;

Обучающиеся должны **уметь:**

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;

- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- 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;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 минут;
- правильно финишировать в беге на 60 метров;
- 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;
- правильно смазать лыжи;
- координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одно шагом ходе на отрезке 40—60 метров;
- проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);
- координировать движения рук и ног при беге по повороту;
- свободно кататься до 200—300 метров;
- бежать на коньках в быстром темпе до 100 метров.

Базисный учебный план по программе:

6 класс - 3 часа в неделю – 102 часа в год

I четверть 9 недель – 27 часов

II четверть 7 недель – 21 час

III четверть 10 недель – 30 часов

IV четверть 8 недель – 24 часа.

Список литературы:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Москва «Просвещение» 2008г.
2. В помощь учителю. Ковалько В.И. Москва «Вако» 2007г.
3. Комплексная программа физического воспитания 5-6 классы. Просвещение издательство 2006г.
4. Педагогическая система формирования жизнестойкости детей-сирот в процессе спортивно-физического воспитания в условиях детского дома. Байер Е.А. 2011г.
5. Физическая культура в специальном образовании. А.А.Дмитриев. Москва 2002г.
6. Программы специальных(коррекционных)образовательных учреждений VIII вида 5-9 кл.сборник№1 2012г.

Календарно-тематическое планирование

6 класс- 3 часа в неделю 102 часа в год.

№ п/п	Содержание	Кол-во Часов	Дата	Знать	Уметь	Формы контроля
1 .	I четверть.	27 ч.				
	Легкая атлетика:					
	Ходьба.	5 ч.				
	➤ Ходьба с изменениями направлений по сигналу учителя.	1 ч.	2.09	Знать команды «Направо», «Налево», «Кругом»	Правильно и быстро реагировать на сигнал учителя.	
	➤ Ходьба с приставными шагами, с изменениями направлений по сигналу учителя.	1 ч.	3.09			
➤ Ходьба по диагонали, кругом.	1 ч.	6.09				
➤ Переход с ускоренной ходьбы на	1 ч.	9.09	Развитие двигательных			

2.	медленную, по команде учителя.				возможностей в процессе обучения.		
	➤ Ходьба скрестным шагом.	1 ч.	10.09				
	Бег.	17 ч.					
	➤ Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	1 ч.	13.09		Как подается команда старта.	Пробегать в медленном темпе; Бегать на время;	
	➤ Бег на скорость 60 метров с низкого старта без учета времени.	1 ч.	16.09				
	➤ Бег на скорость 60 метров с низкого старта с учетом времени.	1 ч.	17.09		Знать положения старта.	Бегать на скорость.	
	➤ Эстафетный бег на отрезке 60 метров.	1 ч.	20.09		Правила передачи эстафетной палочки.	Правильно финишировать в беге на 60 метров.	
	➤ Бег на время 100-200м.	1 ч.	23.09				
	➤ Бег без учёта времени 300-400м.	1 ч.	24.09				
	➤ Бег с учёта времени 300-400м.	1 ч.	27.09				
	➤ Бег с преодолением препятствий (высота препятствий 30-40 см.)	1 ч.	30.09		Технику безопасности с преодолением препятствие.	Бегать с преодолением препятствий.	Сдача бега на время 300-400 метров.
	➤ Бег с ускорением на отрезке 30 метров.	1 ч.	1.10			Бегать на время 60 метров.	
	➤ Кроссовый бег 300-500 метров.	1 ч.	4.10				
	➤ Прыжок, в длину способом согнув ноги.	1 ч.	7.10		Технику безопасности, при выполнении прыжка.	Правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»	Сдача нормативов прыжка в длину.
	➤ Отработка отталкивания.	1 ч.	8.10			Правильно отталкиваться в прыжках в высоту способом «перешагивания».	
	➤ Прыжок в высоту способом перешагивания.	1 ч.	11.10				
	➤ Прыжки произвольным способом (на 2-х и на одной ноге) через набивные мячи.	1 ч.	14.10		Фазы прыжка в длину с разбега.		
➤ Эстафетный бег по кругу.	1 ч.	15.10			Правильно финишировать.		
➤ Лёгкий бег на носках.	1 ч.	18.10					
➤ Бег на расстояние от 30м -40 метров с ускорением.	1 ч.	21.10					
3.	Метание.	5 ч.					
➤ Метание малого мяча на дальность.	1 ч.	22.10		Технику безопасности при выполнении метание мяча.	Метать малый мяч в цель с места.	Сдача метание малого	
➤ Метание малого мяча на дальность на оценку.	1 ч.	25.10					

1.	➤ Толкание набивного мяча весом 2 кг.	1 ч.	28.10	Технику толкания.	Толкать на дальность.	мяча на оценку.	
	➤ Итоговый урок.	1 ч.	29.10				
	Пчетверть.		21 ч.				
	Подвижные игры.		14 ч.				
	➤ Овладение техникой бросков мяча(одной и двумя руками).	1 ч.	11.11				
	➤ Передача мяча сверху двумя руками над головой.	1 ч.	12.11				
	➤ Передача мяча в парах сверху двумя руками.	1 ч.	15.11				
	➤ Подача нижняя прямая.	1 ч.	18.11	Технику безопасности при выполнении передачи мяча в парах сверху двумя руками.	Перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.	Сдача нормативов розыгрыша мяча.	
	➤ Игра «Мяч в воздухе».	1 ч.	19.11				
	➤ Отработка ударов.	1 ч.	22.11				
	➤ Отработка розыгрыша мяча.	1 ч.	25.11				
	➤ Отработка ловли мяча.	1 ч.	26.11				
	➤ Учебная игра «Пионербол»	1 ч.	29.11				
	➤ Общее сведения о волейболе, расстановка и перемещения игроков.	1 ч.	2.12	Правила перехода. Расстановку игроков на площадке,	Преодолевать препятствия.		
	➤ Стойки и перемещения волейболиста.	1 ч.	3.12				
	➤ Освоение индивидуальной техники защиты:вырывание и выбивание мяча.	1 ч.	6.12	правила перехода играющих, ловить и передавать мяч.			
	➤ Комбинации из освоенных элементов ловли, передачи, ведения, бросков.	1 ч.	9.12				
➤ Игра по упрощенным правилам «Пионербол».	1 ч.	10.12					
2. Гимнастика.		7 ч.					
➤ Строевые упражнения: команда «Прямо», «Повороты».	1 ч.	13.12					
➤ Упражнения с удержанием груза.	1 ч.	16.12					
➤ Лазание по гимнастической стенке: вверх, вниз, вправо, влево.	1 ч.	17.12					
➤ Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка.	1 ч.	20.12	Технику безопасности при выполнении лазание по гимнастической стенке: вверх, вниз, вправо, влево.	Подбрасывать гимнастическую палку и ловить ее после хлопка.			
➤ Пригибание туловища, взмахи ногой вперед, назад, держась руками за	1 ч.	23.12					

	<p>рейку на высоте груди.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Опорные прыжки согнув ноги (козел 110-115 см) ➤ Упражнение на перекладине(мальчики): оборот вперед из положения сидя. 	1 ч.	24.12		Выполнять упражнение. Выполнять 3-4 упражнения с гимнастической палкой. Подбрасывание и ловля обруча.	
		1 ч.	27.12			
	Шчетверть.	30 ч.				
1.	Гимнастика.	9 ч.				
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнение с гимнастическими палками. ➤ Упражнение с обручами. ➤ Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. ➤ Различные прыжки через скакалку на двух ногах. ➤ Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. ➤ Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. ➤ Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). ➤ Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. ➤ Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. 	1 ч.	13.01	<p>Как избежать травм при выполнении подбрасывания гимнастической палки.</p> <p>Как избежать травм при выполнении упражнений с гимнастическими палками, обручами.</p> <p>Технику безопасности при выполнении опорного прыжка через козла с поворотом налево направо.</p>	<p>Координировать движения рук и туловища.</p> <p>Пройти в быстром темпе 100 м любым ходом.</p> <p>Преодолевать спуск с крутизной склона.</p> <p>Тормозить «плугом».</p>	<p>Сдача нормативов прыжок через козла.</p>
		1 ч.	14.01			
		1 ч.	17.01			
		1 ч.	20.01			
		1 ч.	21.01			
		1 ч.	24.01			
		1 ч.	27.01			
		1 ч.	28.01			
		1 ч.	31.01			
2.	Льжи.	9 ч.				
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Передвижение на лыжах попеременным двух шаговым ходом. ➤ Передвижение на скорость на расстоянии до 100 метров. 	1 ч.	3.02	<p>Технику безопасности при выполнении передвижение на лыжах</p>	<p>Преодолевать на лыжах 1,5км (девочки),2 км (мальчики).</p>	
		1 ч.	4.02			

3.	➤ Передвижение на скорость на расстоянии до 100 метров на время.	1 ч.	7.02	по переменным двух шаговым ходом.		
	➤ Подъем по склону прямо ступающим шагом, спуск с пологих склонов.	1 ч.	10.02	Для чего и когда применяются лыжи.		
	➤ Подъем «Лесенкой» по склону, торможение плугом.	1 ч.	11.02	Как правильно положить учебную лыжню.		
	➤ Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5 км.	1 ч.	14.02	Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.		
	➤ Передвижение на лыжах до 1,5 км на время	1 ч.	17.02			
	➤ Эстафеты «Кто быстрее», «Самый ловкий»	1 ч.	18.02	Правила передачи эстафеты.		
	➤ Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м.	1 ч.	21.02			
	3. Акробатика. 12 ч.	12 ч.				
	➤ Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1 ч.	24.02	Технику безопасности при выполнении стойки на лопатках перекатом назад из упора присев.	Выполнять стойку на лопатках перекатом назад из упора присев.	Сдача эстафетной дистанций.
	➤ Два последовательных кувырка вперед.	1 ч.	25.02		Выполнять два последовательных кувырка вперед.	
	➤ Шпагат с опорой руками на пол.	1 ч.	28.02	Положения туловища при выполнении упражнения.	Выполнять лазание по гимнастической стенке различными способами.	
	➤ Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1 ч.	3.03	Как избежать травм при выполнении лазанья.	Выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями.	
	➤ Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке.	1 ч.	4.03		Выполнять опорный прыжок.	
	➤ Стойка на руках, кувырок вперед.	1 ч.	7.03			
	➤ Прыжок ноги врозь через козла с поворотом 90 градусов.	1 ч.	10.03	Технику безопасности при выполнении опорного прыжка через козла.		
➤ Преодоление препятствий (козел) прыжок боком с опорой на правую левую руку.	1 ч.	11.03	Как избежать травм при выполнении опорного прыжка.			
➤ Длинный кувырок вперед с трех шагов с разбега.	1 ч.	14.03	Правила поведения игроков во время игры.			
➤ «Мост»: из положения стоя у гимнастической стенки наклоном назад с поочередным перехватом руками.	1 ч.	17.03	Как предупредить травмы.			
					Сдача нормативов: Кувырок, мостик, стойка на голове.	

1.	➤ Стойка на руках в переход в мостик.	1 ч.	18.03	Технику безопасности при выполнении броска в кольцо. Какими наказаниями подвергаются игроки. Правила перехода. Команды «Направо», «Налево», «Кругом» Формирование, развитие и совершенствования двигательных умений и навыков.	Выполнять передачу от груди. Вести мяч одной рукой. Бросать в корзину двумя руками снизу с места.	Броски мяча в корзину двумя руками от груди.	
	➤ Итоговый урок.	1 ч.	21.03				
	IV четверть.		24 ч.				
	Подвижные игры.		9 ч.				
	➤ Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.	1 ч.	31.03				
	➤ Основные правила игры.	1 ч.	1.04				
	➤ Остановка шагом.	1 ч.	4.04				
	➤ Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	1 ч.	7.04				
	➤ Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1 ч.	8.04				
	➤ Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1 ч.	11.04				
➤ Броски мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1 ч.	14.04					
➤ Сочетание приемов: бег-ловля мяча остановка шагом передача мяча от груди.	1 ч.	15.04					
➤ Учебная игра.	1 ч.	18.04					
2.	Легкая атлетика.		15 ч.				
➤ Понятие о спортивной игре.	1 ч.	21.04					
➤ Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя.	1 ч.	22.04		Ходить спортивной ходьбой. Ходьба с крестным шагом.			
➤ Ходьба с изменением направления по сигналу учителя.	1 ч.	25.04					
➤ Ходьба с крестным шагом.	1 ч.	28.04					
➤ Ходьба с ускорениями, по диагонали, по кругу.	1 ч.	29.04					
➤ Медленный бег с равномерной скоростью до 5 минут.	1 ч.	2.05					
➤ Бег на 60 метров с низкого старта.	1 ч.	5.05		Пробежать 60 м.			
➤ Эстафетный бег на отрезках 30-50 метров.	1 ч.	6.05	Технику безопасности при выполнении эстафетного	Правильно финишировать в беге на			

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ходьба с выполнением движений рук на координацию. ➤ Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». ➤ Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». ➤ Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. ➤ Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. ➤ Бег на 60 м с высокого старта по 2-3 раза. 	1 ч.	12.05	бега.	30-50 метров.	
		1 ч.	13.05	Правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.		
		1 ч.	16.05			
		1 ч.	19.05	Как правильно избежать травм способом «перешагивание».	Правильно выполнять прыжок.	
		1 ч.	20.05			
		1 ч.	23.05			Сдача бег на 60 м.