

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Нюкская основная общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Котова И.М.»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Нюкская основная общеобразовательная школа
имени героя Советского Союза Котова И.М.»

<p>«Согласовано» Руководитель МО</p>  <p>— О.А.СТРЕМЯКОВ А ФИО Протокол №_2_ от «_30»августа_2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР</p>  <p>— О.А.Стремякова ФИО От 30 / ___ августа_202 2 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор / Н.Г.Бабинцева — ФИО Приказ №_41_ от «30_»_августа2022 г.</p> 
---	--	---

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
6 класс
2022-2023 учебный год
УМК: Лях В.И. Зданевич А.А**

Составитель: Кашина Екатерина
Александровна

Учитель физической культуры

2022

Пояснительная записка

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 6 класса составлена на основе следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. № 29/2065 - П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 19.15.2014г. № 1599 «Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Примерные программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., Под ред. В.В.Воронковой. -М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.

Цель программы

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

- укреплять здоровье, физическое развитие и повышать работоспособность учащихся;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развивать чувства темпа и ритма, координацию движений;

- формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;
- способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках по физической культуре.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические

упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного курса

6 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

Основы знаний о физической культуре

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения:

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Прогибание туловища, взмахи ног.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба:

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег:

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки:

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Метание:

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол:

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол:

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

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, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Контрольно-измерительные материалы.

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1,5 км - девочки, 2 км - мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Тематическое планирование

№ раздела	Название раздела	Количество часов	
		6 класс	
1	«Легкая атлетика»	16	
2	«Гимнастика с основами акробатики»	20	
3	«Лыжная подготовка»	12	
4	«Спортивные игры (пионербол)»	8	
5	«Спортивные игры (баскетбол)»	12	
6	«Спортивные игры (волейбол)»	-	
Всего часов:		68	

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
1 четверть			
Легкая атлетика			8
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1
2		Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	1
3		Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	1
4		Бег с преодолением малых препятствий.	1
5		Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	1
6		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	1
7		Метание мяча на дальность.	1
8		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	1
Спортивные игры (пионербол)			8
9		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол.	1
10		Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить».	1

11		Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч».	1
12		Розыгрыш мяча в три паса.	1
13		Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку».	1
14		Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар».	1
15		Нападающий удар, защита у сетки.	1
16		Пионербол. Учебная игра.	1
2 четверть			
Гимнастика с основами акробатики			20
17		Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю».	1
18		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	1
19		Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.	1
20		Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан».	1
21		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.	1
22		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1
23		Лазанье по канату. Вис на канате, на руках	1

		согнув ноги. Игра: «Сделай лучше».	
24		Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	1
25		Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...».	1
26		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	1
27		Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	1
28		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	1
29		Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи».	1
30		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа .	1
31		Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись».	1
3 четверть			
32		Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».	1
33		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1
34		Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».	1
35		Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга».	1

36		Общеразвивающие упражнения с обручами.	1
Лыжная подготовка			12
37		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1
38		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить».	1
39		Одновременный бесшажный ход. Игра: «Лыжные гонки».	1
40		Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м.	1
41		Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие».	1
42		Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади».	1
43		Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка».	1
44		Торможение «плугом» на равнине.	1
45		Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить».	1
46		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».	1
47		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км.	1
48		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. Игра:	1

		«Лыжный проезд».	
Спортивные игры (баскетбол)			3
49		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры.	1
50		Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал».	1
51		Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч».	1
4 четверть			
Легкая атлетика			8
52		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1
53		Эстафетный бег 4*60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	1
54		Бег 400 м. Пионербол.	1
55		Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	1
56		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	1
57		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	1
58		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
59		Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка».	1
Спортивные игры (баскетбол)			9

60		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте.	1
61		Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	1
62		Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».	1
63		Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо».	1
64		Ведение мяча остановка по сигналу.	1
65		Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий».	1
66		Бросок мяча по кольцу одной рукой с места.	1
67		Учебная игра. Баскетбол.	1
68		Подведение итогов. Эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта».	1

