Рассмотрена на заседании ППк ГБОУ СОШ №11 г. Кинеля Протокол №1 от « 26 » 08 .2020 г. Председатель ППк _____ Андреянова Е.Н.	Принята на заседании Педагогического совета Протокол №1 **от** 27 . 08 . 2020 г.	**Утверждено** к использованию в образовательном процессе Директор ГБОУ СОШ №11 г. Кинеля _____ О.А. Лозовская Приказ № 523/1-ОД от « 31 » 08.2020 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физкультура», 6 КЛАСС,

для обучающихся с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

обучение на дому

на 2019/2020учебный го

Количество часов в год – 8,5
Количество часов в неделю -0,25

Разработана
Учителем начальных классов
Бакулиной С.Б.,
Высшая квалификационная категория

2020

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физическому воспитанию разработана на основе:

- программы Мозгового В.М. программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой, Сб.1. М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2010, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Планируемые предметные результаты освоения программы

Ученик научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и

дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- ;

Содержание учебного предмета

Основы знаний

Физическая культура (основные понятия).

- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической культурой.

- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Легкая атлетика

Теоретические сведения: фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Ходьба:ходьба с изменением направлений. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

Техника спринтерского бега:высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча сместа на дальность отскока отстены, на заданное расстояние,на дальность, вкоридор 5—6 м,в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковыхшагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости:кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитиескоростныхи координационныхспособностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Спортивные и подвижные игры

Подвижные игры: «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

***Баскетбол:*(** Влияние занятий баскетболом на организм учащихся).

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 движений: 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).

Волейбол

(Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой, и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Гимнастика

***Теоретические сведения*:** правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

***Строевые упражнения*:** перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте 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.

ОР и корригирующие упражнения без предметов(основные положения движения головы, конечностей, туловища. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Опуститься в сед и встать без помощи рук.

*-координация движений конечностей в прыжковых упражнениях:(*ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

*-дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега:(*углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

-*упражнения в расслаблении мышц: (*расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

- *упражнения на осанку:(*упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

-*с гимнастическими палками(п*одбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

-*с большими обручами:(*Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

-*со скакалками: (*скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

-*с набивными мячами:(*перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад).

-п*ереноска груза и передача предметов: (*переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот).

Упражнения на гимнастической стенке

Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону,стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

Акробатические упражнения

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед. «Шпагат» с опорой руками о пол.

Лазание и перелезание

Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в

висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Перелизанниечерез последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия).

Равновесие

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях).

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: (ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя).

Межпредметные связи

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например, легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности

Формы организации учебных занятий

Фронтальная, индивидуальная, групповая, работа в парах, работа в командах, круговая тренировка, форма организации деятельности, олимпиада, ИКТ, спортивные соревнования и праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

Основные виды учебной деятельности

Игровой, познавательный, проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная деятельность, проектная деятельность, коммуникативная

деятельность, эстетическая, ценностно-ориентировочная, написание рефератов, тестов, презентаций, кроссвордов.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	*Тема занятия*	*Количество часов*	*Домашнее задание*	*Дата проведения*
	Легкая атлетика			
1	Бег с ускорением до 50 метров	0,25	Комплекс №1	
2	Скоростной бег до 50 метров	0,25	Комплекс №1	
3	Бег на 60м с низкого старта	0,25	Комплекс №1	
4	Бег в равномерном темпе до 5 минут	0,25	Комплекс №1	
5-6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	0,25	Комплекс №1	
7	Прыжки с предметами и без	0,25	Комплекс №1	
8	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и пола	0,25	Комплекс №1	
9	Метание теннисного мяча на дальность с 4-6 шагов разбега	0,25	Комплекс №1	
10	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками	0,25	Комплекс №1	
	Спортивные игры (баскетбол)			
11	Стойки и передвижения. Повороты и остановки	0,25	Комплекс №2	
12	Ведение мяча с изменениями направления и высоты отскока	0,25	Комплекс №2	
13	Ловля и передача мяча	0,25	Комплекс №2	
14	Бросок мяча	0,25	Комплекс №2	
15-16	Взаимодействие двух игроков	0,25	Комплекс №2	
17-18	Тактика свободного нападения	0,25	Комплекс №2	
19-20	Нападение быстрым прорывом	0,25	Комплекс №2	
	Гимнастика			
21	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	0,25	Комплекс №3	
22	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках	0,25	Комплекс №3	

23	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	0,25	Комплекс №3	
24	Два последовательных кувырка вперед	0,25	Комплекс №3	
25	«Мост» из положения стоя с помощью	0,25	Комплекс №3	
26	Акробатические упражнения отдельно и в комбинации	0,25	Комплекс №3	
27	Развитие силовых способностей	0,25	Комплекс №3	
28-29-30	Лазание по канату в 3 приема	0,25	Комплекс №3	
31	Ходьба по гимнастической скамейке с набивными мячами, с поворотами направо, налево	0,25	Комплекс №3	
32	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	0,25	Комплекс №3	
33	Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения)	0,25	Комплекс №5	
34	Розыгрыш мяча, ловля мяча	0,25	Комплекс №5	