

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогская специальная школа №1»

|  |  | «*УТВЕРЖДАЮ*»  Директор ГКОУ РО Таганрогской школы №1  «28» августа 2020 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *Жарова Т. А.* |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***по физической культуре***

***для 6 класса на 2020-2021 учебный год***

**Учитель:** *Каленик С.В.*

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена в соответствии с

* Базисным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений I,II видов для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 года №29/2065-п )
* Адаптированной основной образовательной программой для детей с интеллектуальными нарушениями ГКОУ РО Таганрогской школы №1.
* Учебным планом ГКОУ РО Таганрогской школы №1 на 2020-2021 учебный год.

**Для реализации программы используется УМК «**Физическая культура. 5-6-7 классы». Авторы: М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова - Москва: Просвещение, **2019 г.**

**Основная цель изучения данного предмета**  всестороннее раз­ви­тии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными на­ру­ше­ни­я­ми) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков пси­хо­фи­зи­че­ского развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной ада­птации.

**Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

― коррекция нарушений физического развития;

― формирование двигательных умений и навыков;

― развитие двигательных способностей в процессе обучения;

― укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

― раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

― формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

― формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

― поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

― формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

― воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

― воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

― формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности;

- формирование первоначальных представлений обучающихся по вопросам внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов.

**2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Рабочая программа по физической культуре в 6 классе представлена разделами: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

**Место курса в учебном плане:**

**Данная программа сформирована с учётом психолого-педагогических особенностей развития учащихся  и уровня их подготовленности, рассчитана на 2 часа в неделю и составляет в полном объеме 70ч.**

Согласно учебному плану ГКОУ РО Таганрогской школы №1 на 2020-2021 учебный год на изучение физической культуры в 6 классе отводится 2 часа в неделю. **Всего 70 часов за год.**

**С учетом государственных праздников и годового календарного графика на 2020-2021 учебный год всего за год 67ч: I четверть – 16ч, II четверть ‒ 16ч; III четверть ‒ 18ч; IV четверть ‒ 17ч.**

1. **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса слабослышащих обу­ча­ю­щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает об­ра­зо­вательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные за­да­чи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тес­ной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает од­но из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жиз­ни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, спо­со­б­с­твует социальной интеграции школьников в общество.

**4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты:**

* формирование уважительного отношения к иному мнению
* развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении (умение адекватно оценивать свои силы; пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантом и другими личными адаптированными средствами в разных ситуациях);
* овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни); умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела;
* владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т. е. самой формой поведения, его социальным рисунком);
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей (знание правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса);
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, к собственному физическому развитию и совершенствованию.

**Предметные результаты**:

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметные результаты должны отражать:

1. сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития; овладение умениями правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
2. сформированность умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок соразмерно собственным индивидуальным особенностям здоровья, связанными с синдромальными нарушениями, при которых необходим «щадящий» спортивный режим или только подвижные игры без элементов состязательности.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный*.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по физической культуре не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. Если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану, с составлением СИПР (специальной индивидуальной программе развития).

Минимальный уровень:

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
* владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знание спортивных традиций своего народа и других народов;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | **Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков).**  Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Осанка.  Физические качества. Предупреждение травм во время занятий. |
| **2.** | **Лёгкая атлетика.**  Ходьба вокруг предметов. Ходьба с различным положением рук.  Прыжки через скакалку. Бег с предметами в руках (кегля, кубик, брусок). Прыгать в длину с места, с разбега. Ходить и бегать под счет и бубен, быстрый бег30м, медленный непрерывный бег 30с. Метание малого мяча в цель. |
| **3.** | **Гимнастика.**  Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.  Комплексы общеразвивающих упражнений6 с предметами, без предметов. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке. Вис на перекладине, кольцах. Перелезание через препятствия. Подлезания под препятствия.  Прыжки на двух и одной ноге с различным исходным положением рук и ног. Бросать и ловить мяч (большой и маленький). Перебрасывать мяч друг другу. Поднимание, переноска и расстановка предметов. Перекаты в группировке. Упражнения на ковриках, матах. |
| **4.** | **Подвижные игры.**  Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)  Коррекционные игры;  игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием. |

**6. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***I четверть (16ч)*** | | |  | |
| **Лёгкая атлетика** | | **11ч** |  | |
| 1 | Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Ходьба в различном темпе | 1 | 01.09 | |
| 2 | Ходьба и бег с палкой за спиной, за головой, в сгибах локтей | 1 | 03.09 | |
| 3 | Преодоление шагом препятствий | 1 | 08.09 | |
| 4 | Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов | 1 | 10.09 | |
| 5 | Бег в чередовании с ходьбой до 150м | 1 | 15.09 | |
| 6 | Бег с высоким подниманием бедра | 1 | 17.09 | |
| 7 | Прыжки в длину с места | 1 | 22.09 | |
| 8 | Прыжки в высоту (до 70см), толкаясь определённой ногой | 1 | 24.09 | |
| 9 | Метание малых мячей через верёвку (высота 2м) с расстояния до 8 м | 1 | 29.09 | |
| 10 | Метание мяча в цель с 8 метров | 1 | 01.10 | |
| 11 | Метание мяча в стену на дальность отскока | 1 | 06.10 | |
| **Подвижные игры** | | **5ч** |  | |
| 12 | Подвижная игра «Палка над головой» | 1 | 08.10 | |
| 13 | Подвижная игра «Прыжки по кочкам» | 1 | 13.10 | |
| 14 | Подвижная игра «Подвижная цель» | 1 | 15.10 | |
| 15 | Подвижная игра «Пустое место» | 1 | 20.10 | |
| 16 | Подвижная игра «Охотники» | 1 | 22.10 | |
| ***II четверть (16ч)*** | | |  | |
| **Гимнастика** | | **12ч** |  | |
| 17 | Инструктаж ТБ по гимнастике | 1 | 05.11 | |
| 18 | Повороты на месте направо и налево | 1 | 10.11 | |
| 19 | Высокое подбрасывание мяча и ловля его одной (двумя) руками | 1 | 12.11 | |
| 20 | Перебрасывание мяча друг другу в парах от груди | 1 | 17.11 | |
| 21 | Комплекс упражнений с малыми мячами | 1 | 19.11 | |
| 22 | Ходьба вперед: одна нога на гимнастической скамье, вторая на полу | 1 | 24.11 | |
| 23 | Лазание по наклонной скамье | 1 | 26.11 | |
| 24 | Лазанье на четвереньках по наклонной скамье с переходом на гимнастическую стенку | 1 | 01.12 | |
| 25 | Комплекс упражнений с большими мячами | 1 | 03.12 | |
| 26 | Подлезание под препятствие высотой 50см | 1 | 08.12 | |
| 27 | Прыжки на двух и одной ноге | 1 | 10.12 | |
| 28 | Прыжки на месте вперёд с мягким приземлением | 1 | 15.12 | |
| **Подвижные игры** | | **4ч** |  | |
| 29 | Подвижная игра «Займи место» (по сигналу) | 1 | 17.12 | |
| 30 | Подвижная игра «Попади мячом» | 1 | 22.12 | |
| 31 | Эстафеты с мячами | 1 | 24.12 | |
| 32 | Итоговый урок. | 1 | 29.12 | |
| ***III четверть (18ч)*** | | |  | |
| **Гимнастика** | | **12ч** | |  | |
| 33 | Ходьба противоходом | 1 | | 14.01 | |
| 34-35 | Комплекс упражнений для формирования осанки | 2 | | 19.01,21.01 | |
| 36 | Перелезание со скамьи на скамью произвольным способом (расстояние 20-40 см) | 1 | | 26.01 | |
| 37 | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали | 1 | | 28.01 | |
| 38 | Перекаты в сторону в широкой группировке из положения лёжа на спине | 1 | | 02.02 | |
| 39 | Перелезание «перевалом» через препятствие высота 70-90 см | 1 | | 04.02 | |
| 40 | Прыжки с высоты 70см | 1 | | 09.02 | |
| 41 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50см с разбега | 1 | | 11.02 | |
| 42 | Прыжки в высоту способом «согнув ноги» с разбега | 1 | | 16.02 | |
| 43-44 | Комплекс упражнений на развитие пространственной ориентировки | 2 | | 18.02,25.02 | |
| **Подвижные игры** | | **6ч** | |  | |
| 45 | Подвижная игра «Перебрасывание мячей» | 1 | | 02.03 | |
| 46 | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | 1 | | 04.03 | |
| 47 | Подвижная игра **«Сквозь обруч»** | 1 | | 09.03 | |
| 48 | Подвижная игра  **«Охотники и утки»** | 1 | | 11.03 | |
| 49 | Эстафеты с предметами | 1 | | 16.03 | |
| 50 | Урок –игра. Соревнования с элементами гимнастики. | 1 | | 18.03 | |
| ***IV четверть (17 ч)*** | | |  | |
| **Лёгкая атлетика** | | **9 ч** |  | |
| 51 | Бег в медленном темпе до 1,5 минут | 1 | 01.04 | |
| 52 | Бег широким шагом на расстояние до 40 м | 1 | 06.04 | |
| 53 | Прыжки в длину с места через натянутую верёвку (до 10-20см) | 1 | 08.04 | |
| 54-55 | Прыжки в высоту с прямого разбега | 2 | 13.04,15.04 | |
| 56 | Метание мяча с колена | 1 | 20.04 | |
| 57 | Метание мяча сидя, лёжа | 1 | 22.04 | |
| 58 | Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния до 10 м | 1 | 27.04 | |
| 59 | Броски мяча вперёд-вверх двумя руками снизу, из-за головы | 1 | 29.04 | |
| **Подвижные игры** | | **8 ч** |  | |
| 60 | Подвижная игра «Удочка» | 1 | 04.05 | |
| 61-62 | Эстафеты с преодолением препятствий | 2 | 06.05,11.05 | |
| 63 | Подвижная игра «Попрыгунчики» | 1 | 13.05 | |
| 64-65 | Эстафеты с бегом, прыжками, метанием. | 2 | 18.05,20.05 | |
| 66 | Урок – игра. Соревнования по легкой атлетике | 1 | 25.05 | |
| 67 | Итоговый урок | 1 | 27.05 | |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО»  Руководитель МО учителей  начальных классов  ГКОУ РО Таганрогской школы №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ганжа Н.С.  подпись (Ф.И.О. руководителя МО)  Протокол №1 от «25» августа 2020 года | «СОГЛАСОВАНО»  Заместитель директора по УВР  ГКОУ РО Таганрогской школы №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Боровских Е.В.  подпись  «25» августа 2020 года  дата |