

МБОУ Холмогойская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Врио директора школы

Огородникова С. К.

« 1 » сентября 2023г

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

/Нефедова А. А.

« 1 » сентября 2023г

Рассмотрено на заседании

Методического объединения

Протокол № 1

« 30 » августа 2023г

Рабочая учебная программа

Физическая культура

(наименование учебного предмета (курса)

6 класс коррекции (основное общее образование)

(класс,уровень образования)

1 год

(срок реализации программы)

Составлена на основе требований к результатам федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования

ФИО учителя, составившего рабочую учебную программу

Метельков Михаил Владимирович

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 6 классов составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида: 5-9 кл: В 2сб. Под ред. В.В. Воронковой. М. Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011г

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется из обязательной части учебного плана, на его преподавание отводится (102)часов в год, по 3 часа в неделю.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты:

Знать:

- Как правильно выполнять размыкание уступами;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два, три;
- как осуществлять страховку при выполнении упражнения.
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека.
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность уч-ся.
- Правила соревнований.
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы.
- Как выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь:

-Различать и правильно выполнять команды: « Шире шаг!», « Короче шаг!», « Реже шаг!», выполнять опорные прыжки способом « согнув ноги» через коня с ручками; удерживать равновесие на гимнастической скамейке, выполнять простейшие комбинации на г.скамейке.

-Пройти в быстром темпе 20-30 мин, бежать с переменной скоростью,

Выполнять метание мяча с разбега в коридор 10 м.

**Распределение учебного времени на различные виды
программного материала
(сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю.
6класс**

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные полугодия		Объём за год
		I	II	
1.	Базовая часть	30ч.	50 ч.	80ч.
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры.(б-л),(в-л).	17	18	35ч.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	16ч.
1.4	Лёгкая атлетика	15	12	27 ч.
1.5	Лыжная подготовка		12	12 ч.
2.	Вариативная часть			
2.1.3	Спортивные игры(футбол)		12	12ч
ИТОГО:				102 ч

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 6 КЛАССЕ

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика .

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места

и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Лыжная подготовка .

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

Тема 5. Спортивные игры .

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры.)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Игра волейбол.

Тема 7. Футбол

Календарно-тематическое планирование по физкультуре 6 класс

Общее количество – 102 часа , 3 часа в неделю

№ уро ка	Дата проведения		Название темы (раздела), урока	Вид контроля	Примечание
	По плану	По факту			
			Раздел: Лёгкая атлетика 15		
1			Вводный инструктаж по ТБ. На уроках ФК. И л/а. Спринтерский бег 30м. Прыжки в длину.	текущий	
2			Спринтерский бег на 60 м на результат.	текущий	

			Прыжки в длину с разбега.		
3			Спринт 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание м/м в вертикальную цель.	текущий	
4			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега.	текущий	
5			Спринт 60 м на результат. Эстафета 4х60 м.	текущий	
6			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега на результат.	текущий	
7			Овладение техникой метания на дальность. Специально – беговые упражнения.	текущий	
8			Совершенствование спринтерского бега на 60 м. Прыжки в длину с разбега.	текущий	
9			Эстафета 4х60 м. Метание м/м на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий	
10			Овладение техникой прыжка в высоту. Совершенствование техники длительного бега.	текущий	
11			Прыжки в длину с разбега. Спринт 60 м. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	текущий	
12			Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	текущий	
13			Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости.	текущий	
14			Совершенствование техники спринтерского бега. Прыжки в длину с разбега.	текущий	
15			Спринт 60 м на результат. Прыжки в длину. Бег 1500 м.	текущий	
			Раздел: Гимнастика 16		
16			ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла ноги врозь.	текущий	
17			Подъем переворотом махом одной, толчком другой. Два кувырка слитно.	текущий	
18			Вис на подколенниках, подъем завесом. «Мост» из положения стоя с помощью.	текущий	
19			Опорный прыжок ноги врозь. Подтягивание в виси.	текущий	
20			Комбинация на акробатике. Подъем завесом.	текущий	
21			Кувырок вперед. Подъем переворотом в упор махом одной, толчком другой.	текущий	
22			Кувырок назад в стойку ноги врозь ,прогнувшись. Опорный прыжок через козла.	текущий	
23			Махом одной, толчком другой. Подъем переворотом в упор.	текущий	

24		Лазание по гимнастической стенке. Длинный кувырок вперед.	текущий	
25		Комбинация на акробатике. Подъем завесом в упор.	текущий	
26		Комбинация на перекладине. Стойка на лопатках.	текущий	
27		Подтягивание в висе. Комбинация на акробатике.	текущий	
28		Махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.	текущий	
29		Равновесие на одной. Стойка на лопатках.	текущий	
30		Комбинация на акробатике.	текущий	
31		Комбинация на перекладине. Переворот боком.	текущий	
		Раздел: Спортивные игры. Баскетбол.17		
32		ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча. Передача двумя руками от груди.	текущий	
33		Остановка двумя шагами. Ведение мяча с изменением направления.	текущий	
34		Ведения мяча с изменением направления. Остановка двумя шагами. Ловля и передача.	текущий	
35		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок одной с места.	текущий	
36		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной в движении после ведения.	текущий	
37		Техника защиты. Бросок двумя от груди без сопротивления.	текущий	
38		Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	текущий	
39		Бросок одной рукой в движении после передачи.	текущий	
40		Ведение с изменением направления, остановка, повороты и броски.	текущий	
41		Бросок одной рукой над головой в движении.	текущий	
42		Тактика свободного нападения. Бросок одной рукой в движении.	текущий	
43		Остановка двумя шагами и повороты.	текущий	
44		Ловля и передача двумя руками от груди в движении без сопротивления.	текущий	
45		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	текущий	
46		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости на результат.	текущий	

47			Бросок одной рукой от плеча после двух шагов.	текущий	
48			Комбинация из освоенных элементов.	текущий	
			Раздел: Лыжная подготовка 12		
49			ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход.	текущий	
50			Одновременный бесшажный ход.	текущий	
51			Одновременный бесшажный ход.	текущий	
52			Обучение технике попеременного двушажного хода.	текущий	
53			Закрепление техники попеременного двушажного хода.	текущий	
54			Совершенствование попеременного двушажного хода.	текущий	
55			Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.	текущий	
56			Разучивание подъёму скользящим шагом. Повторить торможение плугом. Спуск в основной стойке.	текущий	
57			Закрепление Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	текущий	
58			Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	текущий	
59			Совершенствование техники подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	текущий	
60			Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	текущий	
61			Л.А. Т.Б. 6 часов. ТБ на уроках по легкой атлетике. Спринт.	текущий	
62			Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 8-10м. СБУ. Высокий старт. Эстафета круговая. Спортивные игры.	текущий	
63			Выполнение бега на 60 м на результат. Спортивные игры.	текущий	
64			Выполнение метания мяча /150/ на результат. Спортивные игры	текущий	
65			Выполнение бега на 2000 м на результат. Спортивные игры.	текущий	
66			Выполнение бега на 30 м со старта, на		

			30м с хода. Спортивные игры.		
			Раздел: Спортивные игры. Футбол. 12		
67			ТБ на уроках футбола. Техника передвижения. Ведение мяча.	текущий	
68			Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	текущий	
69			Передача и остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	текущий	
70			Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника.	текущий	
71			Обучение технике ударов поворотом на точность и силу.	текущий	
72			Индивидуальная техника защиты. Выбор позиции.	текущий	
73			Обучение технике отбора мяча. Игра в «квадрат».	текущий	
74			Обучение комбинации «стенка». Игра в «квадрат».	текущий	
75			Техника игры вратаря. Ловля и передача мяча.	текущий	
76			Обучение технике игры головой. Удар серединой лба с места и в прыжке.	текущий	
77			Обучение технике остановки мяча грудью и бедром.	текущий	
78			Тактика свободного нападения. Игровые задания 3:1, 3:2, 3:3, 3:4, 4:4.	текущий	
			Раздел: Волейбол. 18		
79			ТБ на уроках волейбола. Техника передвижений. Нижняя прямая подача.	текущий	
80			Обучение технике приема и передачи мяча сверху.	текущий	
81			Обучение технике верхней передачи мяча над собой на различную высоту.	текущий	
82			Обучение технике нижней передачи мяча.	текущий	
83			Обучение прямому нападающему удару. Прием мяча снизу.	текущий	
84			Комбинация на технику приема, передачи и удара. Зачетные комбинации.	текущий	
85			Совершенствование стоек и перемещений.	текущий	

			Верхняя передача.		
86			Нижняя прямая подача через сетку с 6 м. Прием мяча снизу двумя руками.	текущий	
87			Передача мяча сверху на месте и в движении. Игра в тройке.	текущий	
88			Совершенствование нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	текущий	
89			Зачетные упражнения. Передача мяча сверху над собой.	текущий	
90			Нижняя прямая подача. Зачет.	текущий	
91			Нижняя прямая подача, приём подачи.	текущий	
92			Передача над собой во встречных колоннах.	текущий	
93			Верхняя прямая подача .Нападающий удар после подбрасывания.	текущий	
94			Нижняя прямая подача, приём подачи.	текущий	
95			Передача в тройках после перенемещения.	текущий	
96			Игра по упрощенным правилам.	текущий	
			Раздел: Легкая атлетика.6		
97			Бег 1500 м на результат. Игра в мини-футбол.	текущий	
98			Метание м/м на дальность. Игра в мини-футбол.	текущий	
99			Эстафета 4х60 м. Прыжки в длину с разбега на результат. Игра в мини-футбол.	текущий	
100			Метание м/м на результат. Бег 1000 м. Тестирование. Игра в мини-футбол.	текущий	
101			Бег 30 м. на результат. Тестирование. Игра в мини-футбол.	текущий	
102			Бег 1500 м. в среднем темпе. Тестирование. Игра в мини-футбол.	текущий	