





Муниципальное казенное образовательное учреждение «Ансалгинская средняя общеобразовательная школа имени Гаджимурада Асхабовича Нурахмаева» с. Ансалта, Ботлихского района, Республики Дагестан

<p>Рассмотрено: на заседании ПМО  / Магомедова П.И. Протокол № 1 от «27» 08 2022г.</p>	<p>Согласовано: заместитель директора по УВР  подпись: / Абдулмагомедова А. Т. ФИО Протокол № 1 «28» 08 2022г.</p>	<p>Утверждено: директор МКОУ "Ансалгинская СОШ имени Г.А.Нурахмаева"  / Запиров М.З. Приказ № 28/1 от «28» 08 2022г.</p> 
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(надомное обучение)

6 класс

Учитель: Магомедова Р.А.
Количество часов: всего – 17 (0.5 ч в неделю)

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 01.09.2013 № 273-ФЗ
- законодательных актов Российской Федерации и Омской области в области образования, на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования для детей с умственной отсталостью

- Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (Приказ Министерства САНПИН РФ от 16 марта 2011 г. № 19993)
- (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065-П) в соответствии с СанПИН 2.4.2.2821-10).

Были внесены следующие изменения. Уменьшено количество часов, отведённых на изучение всех разделов и тем в связи с тем, что планирование составлено для ребёнка – инвалида, обучающегося на дому. Основанием является Письмо Министерства образования РФ от 14.11.1988 № 17-253-6 «Об индивидуальном обучении больших детей на дому», регламентирующее количество часов по предметам по учебному плану в зависимости от класса при организации обучения на дому.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», и является целостное предметное содержание о физической культуре, программы 1 - 4 классов, включаться в производительный труд.

Цели обучения

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, координации движений;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Общие учебные умения, навыки и способы деятельности.

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение правил индвидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений;

Личностные и предметные результаты

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивной игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение упражнений акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и упражнений;

—выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
—выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; —самостоятельное выполнение упражнений;
—занятия в тренирующем режиме;
—развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарягов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предупредительной и исполнительской командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры

Физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

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 для стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для развития позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнения. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективно работе лопатки при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащиеся в программе включены

целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, составительности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умение коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволяет отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводятся паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащиеся допускаются с письменного разрешения врача школы.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников используются дневник здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса.

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;

- фазы прыжка в высоту с опорного прыжка;

- этапы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;

- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.

- правила перехода при игре в волейбол;

- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с условиями в движениях; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с условиями в движениях; 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; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; 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;

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4-6° и длиной 50-60 м в низкой стойке, тормозить "плугом";

- перемещаться на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);

- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой и (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Ча сы	Дата	
			по плану	по факту
1.	Разновидности ходьбы а разными положениями рук.	0.5	6.09	
2.	Разновидности бега. Виды стартов.	0.5	13.09	
3.	Прыжки в длину с места.	0.5	20.09	
4.	Прыжки на 2-х ногах на месте и с продвижением.	0.5	27.09	
5.	Прыжки через скакалку, через полосу.	0.5	4.10	
6.	Прыжки на 2-х ногах, на скакалке.	0.5	11.10	
7.	Метание мяча в цель.	0.5	18.10	
8.	Броски мяча	0.5	25.10	
9.	ОРУ без предметов	0.5	8.11	8.11
10.	Упражнения в положении сидя	0.5	15.11	15.11
11.	Упражнения с палкой.	0.5	22.11	22.11
12.	Упражнения с большим мячом	0.5	29.11	29.11
13.	Упражнения с малым мячом	0.5	6.12	6.12
14.	Упражнения со скакалкой	0.5	13.12	13.12
15.	Упражнения для укрепления осанки	0.5	20.12	20.12
16.	Упражнения для профилактики плоскостопия	0.5	27.12	27.12
17.	Игра «Отдай по голу»	0.5	10.01	10.01
18.	Игра «Что изменилось»	0.5	17.01	17.01
19.	Игра «Лопати в цель»	0.5	24.01	24.01
20.	Игра «День и ночь»	0.5	31.01	24.01
21.	Игра «Салки»	0.5	7.02	
22.	Игра «Уси-леbedи»	0.5	14.02	
23.	Игра «Вызов номеров»	0.5	21.02	
24.	Игра «Влуждающийся мяч»	0.5	28.02	
25.	Ведение мяча правой, левой руками	0.5	7.03	
26.	Передача мяча от груди 2-мя руками	0.5	14.03	
27.	Броски мяча в кольцо	0.5	21.03	
28.	Набивание мяча ногой	0.5	4.04	
29.	Ведение мяча по прямой, с обводкой	0.5	11.04	
30.	Передача мяча в футболе	0.5	18.04	
31.	Эстафеты с мячом	0.5	25.04	
32.	Эстафеты с бегом	0.5	2.05	
33.	Эстафеты с прыжками	0.5	16.05	
34.	Прыжки в длину с места.	0.5	23.05	