

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического совета школы
Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора по УВР
_____ А.И. Исакова

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора школы
от «31» августа 2022 г. № 82



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
(АООП) для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
6 класс
на 2022-2023 учебный год

Планирование составлено в соответствии
с ФГОС ООО

Составитель программы: _____,
учитель физической культуры и ОБЖ,
первая квалификационная категория

п. Прииртышский
2022 год

I. Содержание учебного предмета «Физическая культура»:

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. 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.

1.2. 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. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

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.

Баскетбол

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.

Русская лапта

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по русской лапте. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура:

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы учебного занятия (урока)	Количество часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
Знания о физической культуре (4 ч)			Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
1	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1	
2	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1	
3	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств.	1	
4	Восстановительный массаж.	1	
5	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 ч)			
6	Проведение банных процедур.	1	
7	Спортивная подготовка. Выбор упражнений для развития выносливости	1	
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)			
8	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1	
Легкая атлетика (9 ч)			Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для
9	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	
10	Беговые упражнения. Спринтерский	1	

	бег.		овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
11	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	
12	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	
13	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	
14	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1	
15	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1	
16	Прикладно-ориентированная подготовка.	1	
17	Прикладно-ориентированная подготовка.	1	
18	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
19	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
20	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
Футбол (3 ч)			Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных
21	Футбол. Удары по мячу.	1	
22	Футбол. Остановка катящегося мяча.	1	
23	Футбол. Ведение мяча.	1	

			веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
Гимнастика (10 ч)			Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
24	Строевые упражнения	1	
25	Висы. Строевые упражнения.	1	
26	Висы. Строевые упражнения.	1	
27	Висы. Строевые упражнения.	1	
28	Опорный прыжок.	1	
29	Опорный прыжок.	1	
30	Опорный прыжок.	1	
31	Опорный прыжок.	1	
32	Акробатика. Лазанье.	1	
33	Акробатика. Лазанье.	1	
34	Акробатика. Лазанье.	1	
35	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	1	
36	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	1	
37	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	1	
38	Упражнения на гимнастических брусьях	1	
39	Упражнения на гимнастических брусьях	1	
40	Упражнения на гимнастических брусьях	1	
41	Ритмическая гимнастика	1	
Волейбол (10 ч)			Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения
42	Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном	1	

	положении).		обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
43	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (в парах)	1	
44	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (на количество передач)	1	
45	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (в парах)	1	
46	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (на количество передач).	1	
47	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой	1	
48	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру (в парах)	1	
49	Волейбол. Нижняя прямая подача в парах.	1	
50	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии	1	
51	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	
Лыжная подготовка (21 ч)			Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
52	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.	1	
53	Передвижения на лыжах. Скользящий шаг.	1	
54	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	
55	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1	
56	Передвижение на лыжах изученными способами.	1	

57	Передвижение на лыжах изученными способами.	1	
58	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	
59	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	
60	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	
61	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	
62	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	
63	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	
64	Передвижения на лыжах. Подъёмы «елочкой» и «лесенкой»	1	
65	Передвижения на лыжах. Подъёмы.	1	
66	Передвижения на лыжах. Спуски в основной и низкой стойке.	1	
67	Передвижения на лыжах. Торможения «плугом» и «упором».	1	
68	Передвижения на лыжах. Торможения «плугом» и «упором».	1	
69	Передвижения на лыжах. Торможения.	1	
70	Передвижения на лыжах. Повороты.	1	
71	Передвижения на лыжах. Преодоление препятствий.	1	
72	Передвижения на лыжах. Игры на склоне.	1	
Баскетбол (13 ч)			Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения
73	Баскетбол. Правила игры.	1	
74	Баскетбол. Ведение мяча.	1	

75	Баскетбол. Ведение мяча.	1	обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
76	Баскетбол. Остановка двумя шагами.	1	
77	Баскетбол. Бросок мяча.	1	
78	Баскетбол. Бросок мяча.	1	
79	Баскетбол. Бросок мяча.	1	
80	Баскетбол. Передача мяча.	1	
81	Баскетбол. Передача мяча.	1	
82	Баскетбол. Перехват мяча	1	
83	Баскетбол. Перехват мяча	1	
84	Баскетбол. Позиционное нападение	1	Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
85	Баскетбол. Позиционное нападение	1	
Лапта (6 ч)			
86	Игра «Русская лапта». Стойка игрока, перемещения.	1	
87	Игра «Русская лапта». Удары битой по мячу.	1	
88	Игра «Русская лапта». Удары битой по мячу.	1	
89	Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча.	1	
90	Игра «Русская лапта». Осаливания.	1	
91	Игра в русскую лапту. Финты.	1	
Легкая атлетика (11 ч)			Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
92	Прикладно-ориентированная подготовка.	1	
93	Беговые упражнения. Длительный бег.	1	
94	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	1	
95	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	1	
96	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	1	

97	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
98	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
99	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	1	
100	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	1	
101	Метание малого мяча.	1	
102	Метание малого мяча.	1	
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	В процессе урока	
	Итого за 1 четверть	27	
	Итого за 2 четверть	21	
	Итого за 3 четверть	30	
	Итого за 4 четверть	24	
	Итого:	102	