

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Ростовская специальная школа-интернат № 42»

РАССМОТРЕНО

Протокол №1 от 25.08.2020г

заседания методического объединения

учителей-предметников

Руководитель



РЕКОМЕНДОВАНО

Протокол №1 от 28.08.2020 г.

заседания методического совета

Рук.



УТВЕРЖДАЮ

Приказ №57 от 31.08.2020г

Директор

В. В. ДОРОХИНА
А. В. Дорохина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
6а, 7а, 8а, 8б, 9а класс

Составитель: Лободина О.Н.

2020-2021 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 г. № 1599.

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) ГКОУ РО «Ростовская школа-интернат № 42».

- Учебного плана и локальных нормативных актов ГКОУ РО «Ростовская школа-интернат № 42»

Учебный предмет « физическая культура» является компонентом образовательной области «Физическая культура» и входит в обязательную часть учебного плана.

ЦЕЛЬ:

заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

ЗАДАЧИ:

— воспитание интереса к физической культуре и спорту;

— овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

— коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Содержательная линия	Планируемые результаты по предмету		Модели инструментария для оценки планируемых результатов
		Минимальный уровень	Достаточный уровень	
1	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> – представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; – осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; – 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 самостоятель- 	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями; – определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой; – составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; – планирование и использование занятий физическими упражнениями в ре- 	<p>Основными критериями оценки планируемых результатов являются соответствие / несоответствие науке и практике; прочность усвоения (полнота и надежность). Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надеж-</p>

2	Спортивные игры	<p>ных занятий физическими упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> – планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня; – составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека; – 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 гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя); – выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями; 	<p>жиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека; – самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения; – организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки; – применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; – подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; – выполнение гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; – адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре; – самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок. 	<p>ности полученных результатов. Результаты, продемонстрированные учеником, соотносятся с оценками следующим образом:</p> <p>«3» - удовлетворительно (верное выполнение 35-50% заданий);</p> <p>«4» - хорошо (верное выполнение 51-65% заданий);</p> <p>«5» - очень хорошо, отлично (верное выполнение свыше 65% заданий).</p>
3	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> – участие в подвижных играх. – объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); – использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; 		
4	Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> – правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; – правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий. 		

Календарно-тематическое планирование в 6 А классе

I ЧЕТВЕРТЬ (16 часов)

№	Тема урока	Ко л- во ча- сов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ОФП. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	1.09	представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ
	Бег Длинной и короткой дистанции.	1	2.09	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;	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
	Бег с ускорением.	1	8.09	планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета
	Низкий старт	1	9.09	составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;	Низкий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки
	Бег на результат (60 м)	1	15.09	представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; выполнение строевых действий в шеренге и колонне;	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»

	Прыжок в длину с места.	1	16.09	выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
--	-------------------------	---	-------	--	---

	Прыжок в длину с разбега.	1	22.09	объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); выполнение гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя); выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями; участие в подвижных играх. объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
	Обучение прыжку в длину	1	23.09		Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств
	Бег на средние дистанции	1	29.09		Б Развитие выносливости. Подвижная игра «Перестрелка»
	Метание малого мяча .	1	30.09		Метание малого мяча. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»
	Равномерный бег 5 мин.	1	6.10		Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»
	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	7.10		Равномерный бег (3 мин.). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости
	Бег в равномерном темпе	1	13.10		Равномерный бег (5 мин.) Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.
	Равномерный бег (6мин)	1	14.10		Равномерный бег (5 мин.). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости

	Чередование бега с ходьбой.	1	20.10		Равномерный бег (6 мин.). Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости
	Бег на выносливость	1	21.10		Равномерный бег (6 мин.). Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости

II ЧЕТВЕРТЬ (14 часов)

	Спортивные игры ТБ .Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	1	10.11	-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, положение тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований
	Ведение мяча в движении шагом	1	11.11	-понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
	Остановка двумя шагами	1	17.11	-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
	Ведение мяча с изменением скорости	2	18.11 24.11	особенностями, традициями и обычаями народа; -оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; -применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.

	Пионербол-правила ,игры, ТБ	2	25.11 1.12	-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);	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами пионербола. Техника безопасности при игре в пионербол.
	Стойка игрока. Игра в пионербол.	2	2.12 8.12	-определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка в парах»
	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	2	9.12 15.12	-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;	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами п/б «Летучий мяч»
	Настольный теннис Парные игры.	2	16.12 22.12	-представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими	парные игры в настольный теннис.
	Хоккей на полу Командные игры в хоккей на полу.	1	23.12		Командные игры в хоккей на полу.

III ЧЕТВЕРТЬ (20 часов)

	Подвижные игры ТБ. Правила подвижных игр.	2	12.01 13.01	-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, положения тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;	Техника безопасности. Изучение правил подвижных игр.
	Коррекционные игры. Игры на лыжах и коньках	2	19.01 20.01	-понимание влияния физических упражнений	Коррекционные игры. Изучение игр на лыжах и коньках.
	Игры с элементами ОРУ.	2	26.01 27.01		Игры. С элементами общеразвивающих упражнений.

	Игры с бегом.	2	2.02 3.02	на физическое развитие и развитие физических качеств человека; -планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня	Игры с элементами бега.
	Игры с прыжками.	2	9.02 10.02		Игры с прыжками.
	Игры с лазанием.	2	16.02 17.02		Игры с элементами прыжков.
	Игры с метанием и ловлей мяча.	2	24.02 2.03		Игры с метанием и ловлей мяча.

	Игры с построениями и перестроениями	2	3.03 9.03	. -применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры -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	Изучение игры с построениями и перестроениями.
	Игры с элементами бросания и ловлей.	2	9.03 10.03		Игры с бросанием и ловлей.
	Игры с переноской груза.	2	16.03 17.03		Игра с переноской груза.

IV ЧЕТВЕРТЬ (18 часов)

	ТБ на занятиях гимнастикой.	2	30.03 31.03	-знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; -демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов	ТБ на занятиях гимнастикой.
	Фланг, интервал, дистанция.	2	6.04 7.04		Изучение: фланг, интервал, дистанция.

	Виды гимнастики в школе.	2	13.04 14.04	<p>корректирующих 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;</p> <p>-понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p>	Виды гимнастики в школе.
	Значимость гимнастики в трудовой деятельности и отдыхе человека.	3	20.04 21.04 27.04		Изучить значимость гимнастики в трудовой деятельности и отдыхе человека.
	Построения и перестроения.	2	28.04 4.05 5.05		Построения и перестроения.
	Упр. с палками, обручами, скакалками, гантелями	2	11.05 12.05		Упражнения с палками, обручами, скакалками, гантелями.
	Упр. для мышц туловища, рук и ног.	2	18.05 19.05		Упр. для мышц туловища, рук и ног.
	Упр. для Формирования и укрепления правильной осанки.	2	25.05 26.05		Упражнения для Формирования и укрепления правильной осанки.