****

**Пояснительная  записка.**

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 6 кл. под редакцией В.В. Воронковой, Москва «Просвещение» 2016 г.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;

-развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

- коррекционная направленность обучения;

- оптимистическая перспектива;

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Физическая культура в специальном (коррекционном)  образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

**Цель:** содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи:**

- укреплять здоровье и закаливать организм, формировать правильную осанку;

- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки прикладного характера;

- развивать двигательные качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость и т.д.);

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики);

- иметь представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий, оказывать первую помощь при травмах;

- формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;

- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности, индивидуальные психические черты и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

**Сроки реализации программы:**

Программа курса Физическая культура рассчитана на 5 лет.

В 6 классе по 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**Основные принципы отбора материала.**

- образовательно-познавательной направленности знакомит с учебными знаниями, обучает навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- образовательно-предметной направленностииспользуется для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

- образовательно-тренировочной направленностииспользуется для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В программе предусмотрены современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

- информационно-коммуникационные технологии.

**Общая характеристика учебного процесса.**

Основные методы и формы обучения:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);

- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);

- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);

- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный).

- Групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.

- Самостоятельные занятия.

При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений).

Обязательным является контроль над уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания по определенным видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития, вписываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физкультурные группы.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 6 классе специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

В основе обучения физическими упражнениями просматриваются следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

- коррекционная направленность обучения;

- оптимистическая перспектива;

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

**Учебно-тематическое планирование.**

Возможно увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться, уменьшаться) на незначительное количество часов, так как воспитанники коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта.

**Распределение учебного материала по разделам.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|  |  | 6 кл |
| 1 | Базовая часть | 102 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры и подвижные игры | 22 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 26 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 30 |
| ИТОГО | | 102 |

**Содержание рабочей программы**

**6 класс**

**Основы знаний**: Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.

**Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения:

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

-развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба крестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную, по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места стоя боком.

**Подвижные и спортивные игры**

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола' «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Мини-футбол. Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;

- с элементами баскетбола;

**Кроссовая подготовка**

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Подвижные игры для развития выносливости.

**Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; передвижение на скорость на расстоянии до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом, спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом»; передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

**Требования к уровню подготовки учащихся по окончанию 6 класса.**

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию **6** класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

-об истории олимпийского движения;

-правила перестроения из колонны по одному в колонну по два;

-правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;

-как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;

-сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия;

-фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;

-правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;

-упрощенные правила игры футбол;

-требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;

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

-знать тактику игр.

**Уметь:**

-подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;

-соблюдать дистанцию в движении;

-выполнять прыжок через козла с усложнениями;

-лазать по гимнастической стенке с усложнениями;

-ходить спортивной ходьбой;

-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 лыжах на отрезке 40—60 м,

-пройти на лыжах в быстром темпе 100—120 м любым ходом;

-преодолевать подъем «полулесенкой», «полуёлочкой», тормозить «плугом»; преодолевать на лыжах путь до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);

-выполнять правила игр.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | | |
|  |  | Мальчики | | | Девочки | | | |
| «5» | «4» | «3» | | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30м (с) | 4.8 | 5.3 | 5.8 | | 5.1 | 5.6 | 5.9 |
| 2 | Бег 60м (с) | 9.8 | 10.4 | 11.1 | | 10.3 | 10.0 | 11.2 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 360 | 330 | 270 | | 330 | 280 | 230 |
| 4 | Прыжок в высоту (см) | 115 | 110 | 90 | | 110 | 100 | 85 |
| 5 | Метание мяча(50г)(м) | 36 | 29 | 21 | | 23 | 18 | 15 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса | 7 | 5 | 4 | | - | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | - | - | | 17 | 14 | 9 |
| 8 | Бег на лыжах 1 км (мин,с) | - | - | - | | - | - | - |
| 9 | Бег на лыжах 3 км (мин,с) | Без учета времени | | | | | | |
| 10 | Бег на лыжах 2 км (мин,с) | 14.0 | 14.3 | 15.0 | | 14.3 | 15.0 | 15.3 |

**Тематическое планирование для 6 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Основные виды учебной деятельности** |
|
|
|  | **Виды программного материала** |  |
| **I** | **Основы знаний о физической культуре** | Знакомство :  Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы .Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. |
| **II** | **Физическое совершенствование** |  |
| **1** | **Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие** | Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.  Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:  — упражнения на осанку;  — дыхательные упражнения;  — упражнения в расслаблении мышц:  — основные положения движения головы, конечностей, туловища:  Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:  - с гимнастическими палками;  - с большими обручами;  - с малыми мячами;  - с набивными мячами;  - упражнения на гимнастической скамейке. |
| **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.  Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):  - простые и смешанные висы и упоры;  - переноска груза и передача предметов;  - танцевальные упражнения;  - лазание и перелезание;  - равновесие;  - опорный прыжок;  - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. |
| **3** | **Легкая атлетика** | Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.  Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.  Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.  Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. |
| **4** | **Пионербол** | Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра  Получение общих сведений о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. |
| **5** | **Баскетбол** | Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз). |
| **6** | **Мини-футбол** | Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра. |
| **7** | **Лыжная подготовка** | Попеременный двухшажный ход. Передвижение на скорость на расстоянии до 100 м. Спуск с пологих склонов., повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой», торможение «плугом». Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики). |

**Литература:**

1. Программа для 5-10 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб.1-М.2016 г: Под редакцией В.В.Воронковой.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие-М. 2015 г.
3. Минский Е.М. Подвижные игры: Пособие для учителей – М. 2014 г.
4. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2016.
5. Журнал «Физическая культура в школе». – 2015.
6. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее-изд. Феникс, 2016.
7. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2015. – 144 с., ил.
8. 8. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 2017.

9. И.М. Бутин «Лыжный спорт», Москва «ACADEMA», 2015 г.

10. А.В. Жеребцов «Физкультура и спорт», Москва, 2016 г.