



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 с.Камышовка»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МО  
 Лавришина Е.Г.  
Протокол № 5  
от 20 июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР  
 Постникова О.В.  
Приказ №105  
от 21 июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СОШ № 5  
 Войтович М.С.  
Приказ № 105/  
от 21 июня 2023 г.



Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с нарушениями интеллекта  
(умственная отсталость)

**Предмет: физическая культура**

Класс: 6

Учитель:  
**Михеева О.В.**

с. Камышовка, 2023 - 2024 учебный год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость), 6 класс составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2013 г.

Учебным планом школы на изучение физической культуры для учащихся с интеллектуальными нарушениями (умственная отсталость) выделено 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

**Промежуточная аттестация проводится согласно общешкольному графику в форме сдачи спортивных нормативов.**

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:**

Обучающиеся должны **знать**:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол и волейбол.

Обучающиеся должны **уметь**:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- 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;
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой, попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места;
- знать упрощенные правила игры баскетбол, пионербол.

## Содержание программы 6 класс

**Теоретические знания.** Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков). Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Правильное дыхание при ходьбе, беге, прыжках. Роль физической культуры в подготовке к труду. Формирование знаний «Здоровые привычки».

**Гимнастика (12 ч.).** Правила поведения на занятиях гимнастикой. Значение утренней гимнастики.

**Практический материал.** Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два с поворотами. Размыкание: на вытянутые руки в движении, вправо и влево от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Изменение длины шага: выполнение команд «Шире шаг» и «Короче шаг». Повороты «Кругом». Переноска груза и передача предметов. Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом рук, предметом в руке (мяч, палка, флажок), передвижение в вися, смешанные висы. Перелезание через препятствия различными способами включая бег, прыжки, равновесия. Равновесие: на левой и правой ноге на узкой рейке гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и хлопками под ногами, повороты в приседе на носках, соскоки с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации упражнений. Опорный прыжок: прыжок ноги врозь. Акробатические комбинации.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев, для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног на укрепление осанки. Силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы тазобедренного сустава. Упражнения для расслабления мышц; на преодоление сопротивления.

Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на координацию движений конечностей в прыжковых упражнениях. Упражнения с предметами. Упражнения для развития мышц рук и ног. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения на дыхание. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для формирования правильной осанки.

**Легкая атлетика (20 ч.).** Теоретические сведения. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**Практический материал.** Ходьба: с изменением направлений по сигналу, скрестным шагом, с выполнением движений на координацию, с преодолением препятствий, спортивной ходьбой. Бег: медленный бег в равномерном темпе до 5 мин, бег на дистанции 60 м с низкого старта, эстафетный бег с передачей палочки, с преодолением препятствий, беговые упражнения. Прыжки: на одной и на двух с поворотами; ноги скрестно с продвижением вперед, на каждый 3 и 5 шаг в ходьбе и беге; через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»: отработка отталкивания. Метание: малого мяча на дальность.

**Лыжная подготовка (12 ч.).** Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние 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; игры: «Кто дальше», эстафеты. Преодолеть на

лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики). Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.

**Спортивные игры Баскетбол (11 ч.)**

*Практический материал:* остановка шагом, передача мяча двумя руками от груди, от плеча с места и в движении шагом, ловля и передача мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча двумя руками в корзину снизу и от груди с места. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения. Подвижные игры: «Не давая мяч водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Ведение в два шага и бросок по кольцу.

**Волейбол (11 часов).** *Теоретические сведения. Общие сведения о игре.* Правила игры, расстановка и перемещение по площадке, правила поведения при выполнении упражнений с мячом. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

**Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Легкая атлетика	20
2	Гимнастика	14
3	Подвижные и спортивные игры	22
4	Лыжная подготовка	12
5	Основы знаний	В процессе урока
6	Всего часов	68

## Календарно-тематическое планирование

**6 класс 68 часов – 2 часа в неделю**

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Лёгкая атлетика (8 часов)</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка спортивной формы к занятиям. Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Игра «Вышибалы».	1		
2	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта. Питание и двигательный режим школьника.	1		
3	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1		
4	Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места.	1		
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность.	1		
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность.	1		
7	Эстафетный бег (100 м по кругу). Передача эстафетной палочки. Правильное дыхание при ходьбе, беге, прыжках.	1		
8	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1		
<b>Гимнастика (14 часов)</b>				
9 (1)	Инструктаж по ТБ. Значение утренней гимнастики. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты.	1		
10 (2)	Комплекс ОРУ, направленные на развитие гибкости.	1		
11 (3)	Выполнение команд «Шире шаг! Короче шаг!» Повороты кругом, направо, налево. Строевой шаг. Комплекс ОРУ с обручами.	1		
12 (4)	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 г. на голове с различным положением туловища.	1		
13 (5)	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо. Подтягивания, висы.	1		
14	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.	1		

(6)	Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо. Подтягивания, висы.			
15 (7)	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1		
16 (8)	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1		
17 (9)	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой. Распорядок дня.	1		
18 (10)	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1		
19 (11)	Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1		
20 (12)	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Комплекс ОРУ, направленный на развитие гибкости.	1		
21 (13)	Два последовательных кувырка вперед. Дыхательные упражнения.	1		
22 (14)	Связка из разученных акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		
<b>Спортивные игры. Волейбол (11 часов)</b>				
23 (1)	Правила ТБ. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.	1		
24 (2)	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками над собой и партнеру двумя руками сверху.	1		
25 (3)	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками над собой и партнеру двумя руками сверху.	1		
26 (4)	Передачи волейбольного мяча в парах через сетку.	1		
27 (5)	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой, в стену, партнеру. Игра «Мяч в воздухе».	1		
28	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой, в стену, партнеру. Игра «Мяч в воздухе».	1		

(6)				
29 (7)	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи мяча. Эстафеты с волейбольным мячом.	1		
30 (8)	Нижняя прямая подача мяча.	1		
31 (9)	Прием и передача волейбольного мяча в парах.	1		
32 (10)	Прием и передача волейбольного мяча в парах.	1		
33 (11)	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1		
<b>Лыжная подготовка (12 часов)</b>				
34 (1)	Инструктаж по ТБ. Подбор лыж. Построение с лыжами. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1		
35 (2)	Попеременный двухшажный ход. Сочетание работы рук и ног.	1		
36 (3)	Попеременный двухшажный ход. Сочетание работы рук и ног.	1		
37 (4)	Подъем «лесенкой». Спуск в основной стойке.	1		
38 (5)	Поворот переступанием в движении.	1		
39 (6)	Подъем по склону «лесенкой» и торможение «плугом».	1		
40 (7)	Одновременный одношажный ход. Работа рук.	1		
41 (8)	Одновременный одношажный ход. Работа рук.	1		
42 (9)	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1		

43 (10)	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1		
44 (11)	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до 100 м.	1		
45 (12)	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки, 2 км мальчики.	1		
<b>Спортивные игры. Баскетбол (11 часов)</b>				
46 (1)	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Стойка игрока, перемещения в стойке. Остановка шагом после ведения. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1		
47 (2)	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1		
48 (3)	Ловля и передача мяча правой и левой рукой от плеча на месте. Учебная игра.	1		
49 (4)	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Эстафеты.	1		
50 (5)	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу.	1		
51 (6)	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1		
52 (7)	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине. Ведение в движении.	1		
53 (8)	Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча.	1		
54 (9)	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
55 (10)	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
56 (11)	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине. Учебная игра.	1		



Легкая атлетика (12 часов)				
57 (1)	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
58 (2)	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
59 (3)	Подтягивание (м), вис (д).	1		
60 (4)	Промежуточная аттестация в форме сдачи спортивных нормативов	1		
61 (5)	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
62 (6)	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
63 (7)	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1		
64 (8)	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1		
65 (9)	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		
66 (10)	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1		
67 (11)	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		
68 (12)	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1		

**Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации  
по физической культуре в 6 классе**

	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с	5,1	5,6	5,8	5,4	6,0	6,3
2.	Прыжок в длину, см	175	165	145	165	155	140
3.	Метание мяча 150 г, м	36	29	21	23	18	15
4.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	5	4	3	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	17	11	9

