

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 156 Лесозаводского
городского округа»

РАССМОТРЕНА
На МО учителей
Протокол № 1
от «29».08.2022 года

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УВР
_____ С.П. Васильева
«30».08.2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ СОШ № 156 ЛГО
_____ И.Г. Уварова
Приказ №164
От «30».08.2022 года



**Рабочая учебная программа
«Физическая культура»
для учащихся с ОВЗ 6 класс
на 2022-2023 учебный год**

Программу составил
учитель I квалификационной категории
Юрковская О.М.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 6 класса создана **на основе:**

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, для 5 – 9 классов под редакцией В.В. Воронковой, издательство «Просвещение», 2018.

В соответствии:

- с Федеральным законом 273 – ФЗ «Об образовании в РФ»;

- с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г., №1599;

- с СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. №26;

- с учебным планом МОБУ СОШ № 156 ЛГО на 2022/2023 учебный год;

- с годовым календарным графиком МОБУ СОШ № 156 ЛГО на 2022/2023 учебный год;

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Цель программы:

всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического

развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи физического воспитания учащихся:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений о физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координация движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- формирование, развитие и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- формирование гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.

Воспитательные задачи:

- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности, навыков культурного поведения
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Коррекционно – развивающие задачи:

- совершенствование движений и сенсомоторного развития (развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук);
- коррекция отдельных сторон психической деятельности (развитие зрительной памяти и внимания);

- формирование обобщённых представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие наглядно-образного мышления;
- коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (развитие навыков адекватного общения);
- развитие речи, овладение техникой речи;
- расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря;
- коррекция нарушений физического развития.

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно – воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно – компенсаторные и лечебно – оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально – трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду. Воспитывает личностные качества детей с проблемами развития, способствует их социальной интеграции в общество.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося 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.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка;

- знать причины, вызвавшие умственную отсталость;
- уровень развития двигательных возможностей;
- характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных,

подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

Раздел «Гимнастика» включает в себя физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно – двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректировать недостатки развития.

Однако не смотря на трудность усвоения, такие упражнения должны быть обязательным элементом на каждом уроке.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм ребенка, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение сидя и стоя, выполняются упражнения с исходным положением лежа для разгрузки позвоночника и для избирательного воздействия на мышцы туловища. Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся выполнять движения с заданной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнения.

В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел вносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а также дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушений дыхания.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических нагрузок способствует так же более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда – правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствует успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело, сидя, стоя, при ходьбе и беге.

В связи с затруднениями в пространственно – временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движения детей с нарушениями интеллекта в программу по физическому воспитанию включены упражнения, направленные на коррекцию и

развитие этих способностей, и упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки).

На занятиях гимнастикой обучающиеся должны овладеть навыками лазания и перелезания. Упражнения в лазании и перелезании – эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования координационных способностей школьников.

Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.).

Упражнения на поднимание и перемещение грузов имеют непосредственно прикладной характер. Их можно включить в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному его захвату для переноски, умению его нести, точно и мягко опускать. Такими предметами могут служить мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метания мяча. Занятия легкой атлетикой помогают преподавателю обучать школьников всем этим жизненно важным двигательным навыкам. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных упражнений.

Упражнения в ходьбе и беге должны шире использоваться на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно – лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, а также глазомер и меткость. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой) и умению технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Игры» является одним из важнейших разделов программы, куда включены подвижные и спортивные игры.

Включенные в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных

ориентиров, последовательности движений.

В каждый раздел включены упражнения на развитие двигательных способностей школьников. Для правильного развития этих способностей необходимо учитывать возрастные и индивидуальные возможности обучающихся.

Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, степень воздействия которых на организм выше тех, к которым организм школьника с нарушением интеллекта уже адаптировался.

Упражнения необходимо выполнять со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

Для осуществления индивидуального подхода и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы с учетом двигательных и интеллектуальных возможностей учащихся.

Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат краткую информацию о технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, о требованиях к спортивной форме, инвентарю, о подготовке мест для занятий. Школьники узнают о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений. На уроках физической культуры у учащихся формируются навыки правильного поведения (подчиняться правилам игр и соревнований) и гигиенические навыки (иметь опрятный внешний вид и соответствующую спортивную форму).

Целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников. К таким приемам относятся: самоанализ выполнения движений и анализ выполнения движений товарищами, выполнение упражнений из исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, выполнение различных движений, отличающихся темпом, объемом, усилением, ритмом.

Место предмета в учебном плане.

В учебном плане МОБУ СОШ № 156 ЛГО на предмет;

«Физическая культура» отведено:

в 6 классе 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебных недель);

Личностные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических

нагрузок.

6 класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none">- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;- 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) (с помощью учителя);- знание правил, техники выполнения двигательных действий (с помощью учителя);- выполнение 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 (с помощью учителя);- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя);- участие в подвижных и спортивных играх;- использование разметки спортивной площадки при	<ul style="list-style-type: none">- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;- самостоятельное выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов;- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения по заданию учителя;- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

<p>выполнении физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; - правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физкультуры. 	
---	--

Содержание учебного предмета

6 класс

Теоретические сведения: питание и двигательный режим школьника; распорядок дня; подвижные игры; роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика

Теоретические сведения: правила поведения на занятиях по гимнастике; значение утренней гимнастики.

Практический материал:

- *построения и перестроения* (перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: (основные положения движения головы, конечностей, туловища. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Опуститься в сед и встать без помощи рук.

- *координация движений конечностей в прыжковых упражнениях:* (ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

- *дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега:* (углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

- *упражнения в расслаблении мышц:* (расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в

стороны в ходьбе и беге.

- *упражнения на осанку:* (упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Общеразвивающие упражнения и корригирующие упражнения с предметами:

- *с гимнастическими палками* (подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

- *с большими обручами:* (Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

- *со скакалками:* (скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

- *с набивными мячами:* (перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад).

- *переноска груза и передача предметов:* (переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот).

Лазанье и перелезание: (лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия).

Равновесие.: (равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической

скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях).

Опорный прыжок: (прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу).

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: (ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя).

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 технике спортивной ходьбы).

- *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).

- *Прыжки:* (прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги с крестно с продвижением 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.

-*Метание:* метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений.

Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. 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.

Спортивные и подвижные игры:

Подвижные игры: «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

Волейбол:(Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Баскетбол:(Влияние занятий баскетболом на организм учащихся).

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 движений: 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).

Хоккей на полу :(правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы).

6 класс

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	180	170	160	170	160	150
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	30
Поднимание туловища из положения лежа за 30с	23	18	15	21	18	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	17	15	12
Подтягивание	9	7	5	16	10	6

Метание мяча на дальность	28	25	23	25	23	16
Челночный бег 3X10	8.3	8.9	9.6	8.9	9.5	10.0
Бег 1000м	4.40	5,20	6,10	5.10	5.30	6.00
Бег 1500м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 800м	3,30	3,40	4,20	3,40	4,10	5,20
Бег 400м	1,20	1,30	1,50	1,37	1,47	2,00
Бег 60м	9,7	10,4	11,0	10.0	10,4	11,2
Бег 30м	4.9	5,6	6,2	5,1	6,9	6,5
Бросок набивного мяча	600	500	400	500	450	300
Бег 2000м	Без учета времени					

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Материально-технические условия реализации программы обеспечивают соблюдение:

- ✓ санитарно-гигиенических норм образовательного процесса с учетом потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (требования к освещению, к воздушно-тепловому режиму; к режиму деятельности детей;
 - ✓ санитарно-бытовых условий с учетом конкретных потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: наличие рабочего места в соответствии с ростовозрастными и медицинскими показаниями;
 - ✓ условий пожарной и электробезопасности.
- возможность к беспрепятственному доступу к объектам инфраструктуры образовательного учреждения;

Организации образовательного процесса

Технические средства обеспечения образовательного процесса:

Спортивные	Баскетбольный щиты, волейбольная сетка, мячи
------------	--

игры	волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи, теннисные мячи, теннисный стол, ракетки, малые мячи, бадминтон.
Гимнастика	Гимнастические лестницы, скамейки гимнастические, гимнастические палки, гимнастические коврики, гимнастические маты, скакалки, обручи, гимнастический козел, гимнастический мостик.
Легкая атлетика	Секундомер, рулетка, гранаты, стойка для прыжков в высоту, тренажер для пресса, мячи для метания, разборные гантели.

Литература и средства обучения:

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: под ред. В.В. Воронковой, ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2018г.

Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.

Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие //- Омск,СиБГАФК,1999.

Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания.- Красноярск,1987.

Евсеев. С.П. адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке)// Теор. И практ.физич.культ.,1998, №1

Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, №5.

Лях В.И. Координационные способности школьников.- Минск: Полымя, 1989

Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: Учебное пособие.- М.: РГАФК,1995.

Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.

Календарно - тематическое планирование

6 класс

1 четверть - 18 часов

№ п/п	Кол-во уроков	Дата	Тема урока	Примечание
----------	------------------	------	------------	------------

1.	1		Вводный инструктаж.	
Легкая атлетика. Ходьба.				
2.	1		Повторение ходьбы с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	
3.	1		Выполнение ходьбы с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.	
Бег.				
4.	1		Выполнение медленного бега с равномерной скоростью до 5 мин. Беговые упражнения.	
5.	1		Обучение технике бега со средней скоростью.	
6.	1		Обучение технике бега на длинные дистанции.	
7.	1		Бег на 30м с высокого старта.	
8.	1		Бег на 60м с высокого старта.	
9.	1		Зачет: бег на 30м и 60м с высокого старта.	
10.	1		Обучение эстафетному бегу на отрезках 30-50м с передачей эстафетной палочки.	
11.	1		Повторение бега с ускорением на отрезках до 60м. Бег с преодолением препятствий.	
Прыжки.				
12.	1		Обучение прыжкам на одной, двух ногах с поворотом налево, направо с продвижением вперед.	
13.	1		Прыжки на 3-й и 5-й шаг в ходьбе.	
14-15	2		Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Отработка отталкивания.	
16-17.	2		Повторение прыжка в длину с места.	
18.	1		Зачет: прыжки в длину с места.	
2 четверть - 14 часов				
Гимнастика.				
1.	1		Обучение стойке на лопатках перекатом назад из упора присев.	

			Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками.	
2.	1		Закрепление стойки на лопатках перекатом назад из упора присев.	
3.	1		Два последовательных кувырка вперед. Повторение комплекса упражнений с мячами.	
4.	1		Зачет: два последовательных кувырка вперед, стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	
Прыжки.				
5.	1		Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево, направо.	
6.	1		Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90.	
7.	1		Прыжок боком с опорой на левую-правую руку.	
8.	1		Опорный прыжок через козла ноги врозь.	
9.	1		Зачет: опорный прыжок через козла.	
10.	1		Перенос 2-3 набивных мячей общим весом 6-7кг на расстояние 8м.	
11.	1		Передача набивного мяча по кругу, в шеренге, в колонне.	
Равновесие.				
12.	1		Повторение равновесия на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической стенке.	
13.	1		Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с набивным мячом, с поворотами налево, направо с различными движениями рук, хлопками под ногой.	
14.	1		Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с мячом, с ловлей с отскока от пола.	
3 четверть - 20 часов				
Лазание. Равновесие.				
1.	1		Повторный инструктаж. Лазание по гимнастической стенке с предметом	

			в руке.	
2.	1		Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вправо, влево.	
3.	1		Ходьба по бревну с поворотами налево, направо.	
4.	1		Ходьба по бревну с набивным мячом в руках.	
5.	1		Соскок с бревна сохраняя равновесия при приземлении.	
Метание.				
6.	1		Метание малого мяча в вертикальную цель.	
7.	1		Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.	
Пионербол.				
8.	1		Повторение правил игры в пионербол. Обучение передачи сверху двумя руками над собой.	
9.	1		Обучение передаче мяча снизу двумя руками. Учебная игра пионербол.	
10.	1		Обучение нижней прямой подаче. Игра «Мяч в воздухе».	
Волейбол.				
11.	1		Ознакомление с правилами игры волейбол, расстановка игроков и перемещение по площадке.	
12.	1		Отработка ударов, розыгрыш и ловля мяча. Учебная игра волейбол.	
Баскетбол.				
13.	1		Повторение правил игры баскетбол. Остановка шагом.	
14.	1		Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	
15.	1		Обучение ловле мяча двумя руками на месте на уровне груди.	
16.	1		Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	
17.	1		Обучение броску мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	
18.	1		Подвижные игры с элементами	

			баскетбола: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч».	
19.	1		Закрепление сочетаний приемов: бег- ловля мяча- остановка шагом- передача двумя руками от груди.	
20.	1		Зачет: бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	
4 четверть – 18 часов				
Пионербол.				
1.	1		Повторение передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах.	
2 - 3.	2		Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра пионербол.	
Легкая атлетика. Ходьба.				
4.	1		Повторение ходьбы с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	
5.	1		Выполнение ходьбы с преодолением препятствий.	
Бег.				
6.	1		Выполнение медленного бега с равномерной скоростью до 5мин. Беговые упражнения.	
7 - 8.	2		Выполнение бега с ускорением на отрезке 30м, бег на 30м (3-браз); бег на отрезке 60м – 2 раза.	
9.	1		Повторение бега на 60м с низкого старта. Эстафетный бег на отрезках 30-50м с передачей эстафетной палочки.	
10.	1		Зачет: бег на 60м с низкого старта.	
Прыжки.				
11.	1		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	
12.	1		Прыжки в длину с места.	
13.	1		Зачет: прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	
14.	1		Прыжки на скакалке за 30с.	
Метание.				
15.	1		Прыжки на скакалке за 30с.	
16.	1		Метание малого мяча на дальность с	

			места.	
17.	1		Зачет: метание малого мяча на дальность с места.	
18.	1		Повторение толкания набивного мяча весом 2кг с места стоя.	