

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа поселка Борское  
Гвардейского городского округа»

Рассмотрено на заседании  
МО старших классов

протокол № 5

от 23 июня 2017 г

Руководитель МО  
Лисицына А.А.

Утверждена на заседании  
МС

Протокол № 5

от 26 июня 2017 г

Председатель МС  
Охрименко В.В.

Разрешена к применению  
приказом директора школы

Приказ № 68  
от 28 июня 2017 г

Директор школы  
Литвинчук Т.Н.



**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура» с  
внутрипредметными модулями  
«Плавание», «ОБЖ» и «Подвижные игры»  
в 6 классе на 2017-2018 учебный год  
(по адаптированной образовательной программе для  
учащихся с ОВЗ с задержкой психического развития)**

**Разработчик**  
**Бернацкая М.В., учитель физической культуры,**  
**учитель высшей квалификационной**  
**категории**

пос. Борское  
2017 год

## **Планируемые результаты**

Программа рассчитана на обучающихся, имеющих задержку психического развития. Урок физической культуры для учащихся с ЗПР – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры будут строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Планирование включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

### ***Личностные универсальные учебные действия.***

- \* осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- \* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- \* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- \* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- \* принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- \* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- \* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- \* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- \* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- \* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- \* развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- \* овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

- \* владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- \* способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

#### **Метапредметные:**

##### ***Регулятивные универсальные учебные действия.***

- \* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- \* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

##### ***Познавательные универсальные учебные действия:***

- \* использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- \* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- \* определять наиболее эффективные способы достижения результата;

##### ***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

- \* готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- \* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- \* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- \* осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

#### **Предметные (Требования к уровню подготовки обучающихся)**

##### **Иметь представление:**

- 1) Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.
- 2) Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- 3) Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

4) Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

**Ученик научится:**

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°.

- **В метаниях на дальность и на меткость:** метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической стенке, и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по ограниченной по ширине поверхности и приподнятой на высоту (50—100 см) с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

**В подвижных играх:** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка («Пионербол», «Борьба за мяч». «Перестрелка», мини футбол, мини-баскетбол).

**В плавании:** уметь держаться на воде, выполнять различные упражнения для ознакомления с водой.

*Уровень физической подготовленности учащихся 12 лет*

| № п.п. | Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст | Мальчики |         |         | Девочки |         |         |
|--------|------------------------|------------------------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|        |                        |                        |         | Низкий   | Средний | Высокий | Низкий  | Средний | Высокий |
| 1.     | Скоростные             | Бег 30м                | 12      | 6.0      | 5.6     | 4.9     | 6.3     | 5.9     | 5.0     |
| 2.     | Координацион           | Челночны               | 12      | 9.3      |         | 8.3     | 10.0    | 9.3     | 8.8     |

|    |                   |  |    |      |         |      |      |      |      |
|----|-------------------|--|----|------|---------|------|------|------|------|
|    | ные               | й бег  |    |      | 8.8     |      |      |      |      |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места                           | 12 | 145  | 17<br>5 | 200  | 135  | 170  | 190  |
| 4. | Выносливость      | Кросс 1000м<br>Плавание произвольным стилем 25 м | 12 | 5.15 | 4.55    | 4.40 | 5.30 | 5.15 | 5.00 |
| 5. | Гибкость          | Наклон вперёд из положения сидя                  | 12 | 2    | 7       | 10   | 5    | 10   | 16   |
| 6. | Силовые           | Подтягивание<br>М- из виса<br>Д- из виса лёжа    | 12 | 1    | 3       | 7    | 4    | 12   | 20   |

## II Содержание учебного предмета, курса

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

*Базовый* компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

*Вариативная* (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

*Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.*

### Основы знаний.

1. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, в бассейне и открытых водоёмах.

2. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

3. Профилактика переутомления.
4. Опасность водоемов зимой. Меры предосторожности при движении по льду. Оказание само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде.
5. Первая медицинская помощь при травмах

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол.**

#### **Обучение.**

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Вырывание и выбивание мяча.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

#### **Волейбол.**

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Ходьба, бег и выполнение заданий.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передачи через сетку.

Игра по упрощённым правилам.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Гимнастика.**

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения в парах, на гимнастических скамейках, со скакалками, без предметов, в движении.

Опорный прыжок: ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см)

Акробатика: два кувырка вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью.

ОРУ: без предметов и с предметами, упражнения со скакалками, на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка.**

Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. бег на результат 60м.

Бег на 1000м.

Прыжки в длину с разбега.

Метание мяча на дальность полёта.

Кроссовый бег до 15 мин. Кросс 1000м. Кросс 1500м.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Программный материал по плаванию**

Специальные плавательные упражнения для изучения способов плавания кроль на груди, спине, брасса

Старты. Повороты.

Проплывание отрезков до 50м.

Нырание ногами и головой.

Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2 -6 раз; 100-150м по 3-4 раза.

Проплывание до 400м.

Игры и развлечения на воде.

### III Тематическое планирование

| № п\п | Название темы                       | Количество часов  | Кол – во контрольных работ, сочинений, диктантов, изложений | Кол – во лабораторных, практических работ, развитие речи, внеклассное чтение | Кол – во часов внутри предметного модуля (30%)<br><br>Кол – во часов внеклассной работы по предмету (проекты, гостиные, дискуссии, экскурсии, праздники) |
|-------|-------------------------------------|-------------------|---|--|--|
| 1.    | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |   |  |  |
| 2.    | Подвижные и спортивные игры         | 49                | 5   |  | 8  |
| 3.    | Гимнастика с элементами акробатики  | 9                 | 1   |  |  |
| 4.    | Легкоатлетические упражнения        | 16                | 12  |  |  |
| 5.    | Кроссовая подготовка                | 16                | 3   |  |  |
| 6.    | Плавание                            | 12                | 1   |  | 12   |
|       | Итого                               | 102               |   |  | 20   |