

## ГОУ РК «С(К)ШИ № 2» с. Усть-Кулом

Рекомендована

методическим объединением

учителей протокол №1 от 31.08.15г.

Руководитель МО И.Е.Есева

Согласовано:

Зам. директора по УВР

Опарина Опарина Е.Н.

Утверждаю:

Директор школы-интерната



## Рабочая учебная программа

по учебному предмету

«Физическая культура»

(6 с класс)

II ступень

Срок реализации: 1 год

Составлена на основе примерной программы «Физическое воспитание» для 1-4 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида

Программа составлена учителем физической культуры Гуляевой Н.В.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе примерной программы «Физическое воспитание» (Программа для 1-4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Под редакцией В. Воронковой: Сб. 1.-М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001.-192 с.

Учебный материал примерной программы используется в рабочей программе в полном объёме.

**Основная цель** - коррекция и компенсация нарушений физического развития, укрепления здоровья и содействия нормальному физическому развитию.

**Срок реализации программы -1 год.**

Содержание национально-регионального компонента входит в содержание всех тем, отдельными темами не выделяется.

Количество часов, отведённое на изучение программного материала определяется учителем самостоятельно, исходя из указанного в примерной программе числа часов в неделю.

Предусматриваются резервные часы (не больше 2 ч.), которые используются для корректировки программного материала в ГОУ РК"С(К)ШИ № 2 с. Усть-Кулом. школа-интернат №2 VIII вида» с. Усть-Кулом следующее по годам обучения:

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Итоговое кол-во часов	Количество контрольных работ
6 С	2	64+2	66 ч.	0

В ходе работы по данной программе учителем применяются следующие формы контроля: текущий - на каждом уроке, периодический - после изучения темы, итоговой - в конце учебной четверти и учебного года; виды - сдача нормативов.

Для работы по данной программе учебники не предусмотрены.

## Календарно-тематическое планирование

### 6 класс (специальный)

№ урока	Наименование тем	Количество часов	Виды контроля
1-2	Правила поведения в физкультурном зале	2	
3	Строевые упражнения	1	
4-5	Построение в шеренгу. Повороты на месте под счёт.	2	
6-7	Размыкание и смыкание приставными шагами.	2	
8-9	Перестроение из колонны по одному в колонну по два последовательными поворотами налево, направо, по команде.	2	
10	Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени.	1	
11	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1	
12-13	Упражнения с гимнастическими палками	2	
14-15	Комплекс упражнений с малыми мячами	2	
16-17	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Игра: «Попади в цель».	2	Сдача нормативов
18-19	Комплекс упражнений со скакалками.	2	
20-21	Прыжки в длину с разбега.	2	Сдача нормативов
22-23	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук. Игра: «Карусель».	2	
24	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	
25	Бег на скорость до 30 метров.	1	Сдача нормативов
26	Бег на месте с преодолением простейших препятствий.	1	
27-28	Полоса препятствий	2	
29-32	Подвижные игры	4	

33-37	Коррекционно-профилактические игры.	5	
38	Подбор лыжного инвентаря	1	
39	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	1	
40	Ходьба приставным шагом.	1	
41	Ступающий шаг	1	
42	Скользкий шаг	1	
43-44	Свободное катание	2	
45	Подъём ступающим шагом на склон. Спуск с горы в основной стойке.	1	
46-47	Игры на лыжах	2	
48	Передвижение на лыжах на скорость (40-60 м.)	1	Сдача нормативов
49	Свободное катание	1	
50-52	Общеразвивающие упражнения с мячами.	2	
53-54	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте 5-15 с.	2	
55-56	Ходьба в колонне приставными шагами до определённого ориентира (6-8 м.) с определением затраченного времени.	2	
57-58	Ходьба по ориентирам	2	
59	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1	
60-61	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	2	
62	«Пионербол». Техника безопасности и правила поведения	1	
63-64	Учебная игра	2	
65-66	Резерв	2	

## **Критерии и нормы оценки ЗУН учащихся по предмету**

**Оценка «5»** ставится, если учащийся правильно выполняет задание учителя и соблюдает технику безопасности, ориентируется в пространстве, координирован, выполняет установленные нормативы.

**Оценка «4»** ставится, если учащийся в основном правильно выполняет задание учителя, знает технику безопасности, в основном правильно ориентируется в пространстве, выполняет установленные нормативы близко к норме.

**Оценка «3»** ставится, если учащийся пытается выполнить задание учителя, но выполняет с трудом, недостаточно уверенно ориентируется в пространстве, плохо координирован, слабо справляется с нормативами.

**Оценка «2»** ставится, если учащийся не может выполнить задания, не ориентируется в пространстве и времени, не соблюдает технику безопасности, не выполняет установленные нормативы.

**Оценка «1»** ставится в случае невыполнения требований оценок «5», «4», «3», «2».

## Нормативы

Название норматива/оценка	5	4	3	2	1
Отжимание, количество повторений	9	7-8	5-6	3-4	1-2
Поднимание туловища 30 сек.	17	10-16	5-9	3-4	2
Прыжки в длину с места	120-130	100-110	85-90	75-80	40-60
Бег 30 м. с низкого старта, сек.	5	6	6,6	8,5	10
Вис, сек.	10	8	4	1	0
Броски набивного мяча, см.	250	225	200	175	100
Бег на лыжах 1 км., мин.	8,30	11,00	12,00	12,50	16,00
Бег 6 мин, м.	600	500	400	250	100