


Государственное общеобразовательное казённое учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа – интернат для обучающихся с нарушениями  
слуха г. Черемхово»

Утверждено

Директор ГОКУ «СКШИ г.Черемхово»

 Н.В.Морозова  
Приказ № 168

от « 02 » 09 2019г.

**Рабочая программа по предмету**

**«Физическая культура»**

**для глухих учащихся 6 класса**

Разработала учитель  
физической культуры  
Шевчук Н.П.

2019год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для глухих учащихся 6 класса составлена на основе примерной программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений I вида К.Г. Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова - М.: «Просвещение», 2003.

**Цель программы:** всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей; сердечно-сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; смелости, настойчивости, коллективизма;

**Для реализации рабочей программы используется учебно-методическая литература:**

- Бутин И.М. Физическая культура в старших классах. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 176с.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-11 классы: 2-е изд., - М.: ВАКО, 2004, - 272с.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. - 176с.
- Литвинов Е.Н. Методика физического воспитания учащихся 5-11 классов: пособие для учителя. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2001. - 80с.
- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений I вида К.Г. Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова - М.: «Просвещение», 2003. - 430с.

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю. Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует образовательной программе специальных (коррекционных) образовательных учреждений I вида.

Способ организации учебного процесса: индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный.

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

### **Знать:**

- правила по ТБ на уроках гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;
- о правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений;
- о причинах травматизма на уроках физической культуры и правилах его предупреждения;
- правила игры в волейбол, пионербол, баскетбол;
- одежду и обувь лыжника;

### **Уметь:**

- выполнять строевые команды на построения и перестроения;
- играть в пионербол, волейбол, знать правила игры, выполнять подачу через сетку, передачу друг другу, переход во время игры, правила игры, выполнять переход, выполнять подачи и передачи мяча через сетку, друг другу
- выполнять акробатические упражнения: стойку на лопатках, мост, выполнять группировку сидя, слитно кувырок вперед, назад, уметь выполнять лазание по канату, выполнять опорные прыжки
- прикреплять лыжи к обуви и снимать их, переносить лыжи, выполнять спуск в низкой, основной, высокой стойках и подъем «лесенкой», «елочкой», передвигаться равномерно на лыжах, одношажным ходом, преодолевать впадины и бугры, передвигаться бесшажным ходом, передвигаться в быстром темпе по кругу
- быстро пробежать, выполнять прыжки через короткую и длинную скакалку в паре, с продвижением вперед, метать мяч в цель, выполнять прыжок в длину с места, мягко приземляться;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время урока, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным;

## Учебно-методический план

| №<br>разд<br>ела /<br>темы | Наименование разделов и тем   | Количество часов |                          |                         |                         |
|----------------------------|---|------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                            |   | Всего            | Теоретические<br>занятия | Практические<br>занятия | Контрольны<br>е занятия |
| 1.Лёгкая атлетика          |   | 24               | 1                        | 19                      | 4                       |
| 1.1.                       | Вводный урок. ТБ на уроках легкой атлетики. Построения, перестроения.       | 1                | 1                        |                         |                         |
| 1.2.                       | Строевые команды. Техника высокого старта. Бег 30 м.                        | 1                |                          | 1                       |                         |
| 1.3.                       | Бег на время 30м. с высокого старта.  | 1                |                          | 1                       |                         |
| 1.4.                       | Техника выполнения прыжка в длину с места. Бег с высоким подниманием бедра. | 1                |                          | 1                       |                         |
| 1.5.                       | Прыжки через короткую скакалку. Метание мяча на дальность с разбега.        | 1                |                          | 1                       |                         |
| 1.6.                       | Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. П\и «Снайпер»                    | 1                |                          | 1                       |                         |
| 1.7.                       | Эстафеты на развитие скорости.  | 1                |                          | 1                       |                         |
| 1.8.                       | Равномерный бег 5 мин.<br>П\и «Выбивало с пленом»                           | 1                |                          | 1                       |                         |
| 1.9.                       | Прыжок в длину с места. Развитие скоростных навыков «Встречная эстафета»    | 1                |                          | 1                       |                         |
| 1.10.                      | Техника метания на дальность и точность. «Точный расчет», «Зоркий глаз»     | 1                |                          | 1                       |                         |
| 1.11.                      | Прыжки через короткую скакалку.   | 1                |                          | 1                       |                         |
| 1.12.                      | Метание мяча в цель. П/и «Метко в цель». Прыжки в высоту с разбега.         | 1                |                          | 1                       |                         |
| 1.13.                      | Прыжки через короткую скакалку. Техника эстафетного бега.                   | 1                |                          | 1                       |                         |
| 1.14.                      | Бег с высокого старта наперегонки. П\и «Перестрелка»                        | 1                |                          | 1                       |                         |
| 1.15.                      | Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание мяча на дальность.               | 1                |                          | 1                       |                         |
| 1.16.                      | Челночный бег. Пролезание сквозь ряд обручей. П\и «Гусеница»                | 1                |                          | 1                       |                         |
| 1.17.                      | Техника прыжка в длину с места.   | 1                |                          | 1                       |                         |
| 1.18.                      | Метание мяча на дальность с отскока.  | 1                |                          | 1                       |                         |
| 1.19.                      | Тест по бегу на 30 м. на время с высокого старта.                           | 1                |                          |                         | 1                       |
| 1.20.                      | Тест пресс-девочки, подтягивание – мальчики.                                | 1                |                          |                         | 1                       |
| 1.21.                      | Тест по прыжкам через короткую скакалку.                                    | 1                |                          |                         | 1                       |
| 1.22.                      | Тест по прыжкам в длину с места.  | 1                |                          |                         | 1                       |
| 1.23.                      | Эстафеты с предметами.  | 1                |                          | 1                       |                         |
| 1.24.                      | Подвижные игры.   | 1                |                          | 1                       |                         |
|                            | 2. Гимнастика   | 24               | 1                        | 22                      | 1                       |
| 2.1.                       | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.                               | 1                | 1                        |                         |                         |

|       |  |           |          |           |   |
|-------|--|-----------|----------|-----------|---|
| 2.2.  | Группировка, перекаты в группировке лежа на животе.                          | 1         |          | 1         |   |
| 2.3.  | Техника выполнения кувырка вперед. Лазание по канату. П\и «Переправа»        | 1         |          | 1         |   |
| 2.4.  | Техника выполнения кувырка назад. П\ и «Перестрелка»                         | 1         |          | 1         |   |
| 2.5.  | Кувырок вперед, назад. П\и «Мяч в кругу»                                     | 1         |          | 1         |   |
| 2.6.  | Гимнастический мост из положения лежа на спине. П\и «Перестрелка».           | 1         |          | 1         |   |
| 2.7.  | Стойка на лопатках. Игра «Снайпер».  | 1         |          | 1         |   |
| 2.8.  | Акробатические элементы. П\и «Не пропусти условный сигнал».                  | 1         |          | 1         |   |
| 2.9.  | Акробатические комбинации. П\и «Передача33».                                 | 1         |          | 1         |   |
| 2.10. | Кувырок вперед, назад. Игра «Снайпер».                                       | 1         |          | 1         |   |
| 2.11. | Акробатические упражнения. П\и «Вытолкни из круга»                           | 1         |          | 1         |   |
| 2.12. | Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе.               | 1         |          | 1         |   |
| 2.13. | Опорные прыжки. Гимнастическая эстафета. «Вытолкни из круга»                 | 1         |          | 1         |   |
| 2.14. | Прыжок техникой ноги врозь. П\и «Слоны»                                      | 1         |          | 1         |   |
| 2.15. | Опорные прыжки. Ходьба по наклонной скамейке.                                | 1         |          | 1         |   |
| 2.16. | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз. П\и «Ловля цепочкой»           | 1         |          | 1         |   |
| 2.17. | Акробатические упражнения. Лазание по стенке вправо, влево.                  | 1         |          | 1         |   |
| 2.18. | Эстафеты на материале гимнастики.  | 1         |          | 1         |   |
| 2.19. | Техника перелезания через гимнастического коня.                              | 1         |          | 1         |   |
| 2.20. | Акробатические элементы.   | 1         |          | 1         |   |
| 2.21. | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.                      | 1         |          | 1         |   |
| 2.22. | Тест по сдаче опорного прыжка.   | 1         |          |           | 1 |
| 2.23. | Акробатические упражнения.   | 1         |          | 1         |   |
| 2.24. | Подвижные игры с элементами гимнастики.                                      | 1         |          | 1         |   |
|       | <b>3. Лыжная подготовка</b>  | <b>12</b> | <b>1</b> | <b>11</b> |   |
| 3.1.  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подготовка лыж. Надевание. Переноска лыж. | 1         | 1        |           |   |
| 3.2.  | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.                            | 1         |          | 1         |   |
| 3.3.  | Передвижение на лыжах скользящим шагом.                                      | 1         |          | 1         |   |
| 3.4.  | Спуск в низкой, основной, высокой стойках.                                   | 1         |          | 1         |   |
| 3.5.  | Подъем «лесенкой», «ёлочкой»   | 1         |          | 1         |   |
| 3.6.  | Равномерное передвижение на лыжах.   | 1         |          | 1         |   |
| 3.7.  | Передвижение на лыжах на скорость 100м.                                      | 1         |          | 1         |   |
| 3.8.  | Спуск в низкой стойке.   | 1         |          | 1         |   |
| 3.9.  | Передвижение в медленном темпе 700-800м.                                     | 1         |          | 1         |   |
| 3.10. | Спуск в низкой стойке и подъём «лесенкой»                                    | 1         |          | 1         |   |

|       |  |           |          |           |          |
|-------|--|-----------|----------|-----------|----------|
| 3.11. | Спуски и подъемы.  | 1         |          | 1         |          |
| 3.12. | Упражнения на лыжах.   | 1         |          | 1         |          |
|       | <b>4. Спортивные игры</b>  | <b>18</b> | <b>1</b> | <b>17</b> |          |
| 4.1.  | ТБ на уроке игры в волейбол, баскетбол. Правила игры.                | 1         | 1        |           |          |
| 4.2.  | Расстановка игроков во время игры в волейбол. Подача мяча.           | 1         |          | 1         |          |
| 4.3.  | Техника верхней передачи мяча через сетку.                           | 2         |          | 2         |          |
| 4.4.  |  |           |          |           |          |
| 4.5.  | Нижняя прямая подача мяча.   | 2         |          | 2         |          |
| 4.6.  |  |           |          |           |          |
| 4.7.  | Волейбол. Техника нижней передачи мяча.                              | 1         |          | 1         |          |
| 4.8.  | Волейбол. Переход игроков во время игры.                             | 1         |          |           |          |
| 4.9.  | Волейбол. Учебная игра.  | 1         |          | 1         |          |
| 4.10. | Волейбол.  | 1         |          | 1         |          |
| 4.11. | Техника броска мяча одной рукой от плеча с места.                    | 2         |          | 2         |          |
| 4.12. |  |           |          |           |          |
| 4.13. | Техника поворота. Остановка шагом.                                   | 1         |          | 1         |          |
| 4.14. | Техника ловли и передачи мяча.                                       | 2         |          | 2         |          |
| 4.15. |  |           |          |           |          |
| 4.16. | Бросок одной рукой от плеча в движении.                              | 1         |          | 1         |          |
| 4.17. | Бросок одной рукой от плеча в движении.                              | 1         |          | 1         |          |
| 4.18. | Бросок одной рукой от плеча на месте и в движении.                   | 1         |          | 1         |          |
|       | <b>5. Легкая атлетика</b>  | <b>24</b> | <b>1</b> | <b>19</b> | <b>4</b> |
| 5.1.  | ТБ на уроках легкой атлетики. Построения, перестроения.              | 1         | 1        |           |          |
| 5.2.  | Метание мяча на дальность. Бег на время 30 метров с высокого старта. | 1         |          | 1         |          |
| 5.3.  | Прыжки через короткую скакалку. Подтягивание. Пресс.                 | 1         |          | 1         |          |
| 5.4.  | Урок-игра «Кто больше пробежит за 5 мин.»                            | 1         |          | 1         |          |
| 5.5.  | Челночный бег (4х10 м)   | 1         |          | 1         |          |
| 5.6.  | Техника выполнения прыжка в длину с места.                           | 1         |          | 1         |          |
| 5.7.  | Прыжки через короткую, длинную скакалку.                             | 1         |          | 1         |          |
| 5.8.  | Медленный бег до 3 мин. Пд «Борьба за мяч»                           | 1         |          | 1         |          |
| 5.9.  | Метание мяча на дальность с места.                                   | 1         |          | 1         |          |
| 5.10. | Преодоление полосы препятствия.                                      | 1         |          | 1         |          |
| 5.11. | Эстафеты без предметов.  | 1         |          | 1         |          |
| 5.12. | Техника эстафетного бега.  | 1         |          | 1         |          |
| 5.13. | Метание мяча на дальность с разбега. Пд «Падающая палка»             | 1         |          | 1         |          |
| 5.14. | Пд «Борьба за мяч», «Мяч ловцу» Бег наперегонки с низкого старта.    | 1         |          | 1         |          |
| 5.15. | Прыжки через вращающуюся скакалку в паре.                            | 1         |          | 1         |          |

|       |   |            |          |           |          |
|-------|---|------------|----------|-----------|----------|
| 5.16. | Прыжки через короткую скакалку разным способом. П\и «Лапта» | 1          |          | 1         |          |
| 5.17. | Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места.          | 1          |          | 1         |          |
| 5.18. | Техника выполнения прыжка в длину с места.                  | 1          |          | 1         |          |
| 5.19. | Тест по бегу на 30 м. на время.                             | 1          |          |           | 1        |
| 5.20. | Тест: подтягивание- мальчики, пресс –девочки.               | 1          |          |           | 1        |
| 5.21. | Тест по прыжкам в длину с места.                            | 1          |          |           | 1        |
| 5.22. | Тест по прыжкам через короткую скакалку.                    | 1          |          |           | 1        |
| 5.23. | Игры на воздухе на материале легкой атлетики.               | 1          |          | 1         |          |
| 5.24. | Итоговый урок.  | 1          |          | 1         |          |
|       | <b>Всего</b>  | <b>102</b> | <b>5</b> | <b>88</b> | <b>9</b> |



## **Содержание программы учебного курса**

### **Легкая атлетика-24 часа**

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину, на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Техника безопасности на занятиях. Команда «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Прыжки через короткую и длинную скакалки, броски и ловля мяча. Тестирование по технике выполнения прыжка в длину с места, прыжки через короткую и длинную скакалку, бег на время 60 метров.

### **Гимнастика -24 часа**

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Лазание и перелезание по гимнастической скамейке, стенке. Группировка сидя, лёжа, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Перелезание через гимнастического коня, стойка на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°, подтягивание, лежа на горизонтальной гимнастической скамейке, опорные прыжки через гимнастического козла, гимнастические композиции;

### **Лыжная подготовка-12 часов**

Учащиеся должны знать правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи. Скользящий шаг, одношажный, бесшажный ход, спуск в низкой, основной, в высокой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», равномерное, быстрое передвижение на лыжах, лыжные соревнования и эстафеты;

## **Спортивные игры (волейбол, баскетбол) -18 часов**

Название и правила игры, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности, правила перехода, передачи, подачи мяча;

## **Легкая атлетика-24 часа**

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину, с продвижением вперед. Техника безопасности на уроке легкой атлетике. Команда «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Прыжки через короткую и длинную скакалки, броски и ловля мяча. Тестирование по технике выполнения прыжка в длину с места, прыжки через короткую и длинную скакалку, бег на время 60 метров. Совершенствование навыков бега, бег на выносливость.

## **Средства контроля**

1. Тест «Выполнение прыжка в длину с места»
2. Тест «Прыжки через короткую скакалку»
3. Тест «Бег на время 30 метров»
4. Тест «Подтягивание – мальчики, пресс - девочки»

## **Учебно-методические средства обучения**

(литература основная и дополнительная)

- Бутин И.М. Физическая культура в начальных классах. -М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-176с.
- Белоножкина О.В. Спортивно- оздоровительные мероприятия в школе. – Волгоград: Учитель, 2007.-173с.
- Интернет сайты.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-11 классы:2-е изд.,- М.: ВАКО, 2004, -272с.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. –М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.- 176с.
- Литвинов Е.Н. Методика физического воспитания учащихся 5-11 классов: пособие для учителя.-2-е изд. – М.: Просвещение, 2001. – 80с.
- Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 классы. Метод. пособ. – М.: Дрофа, 2005. -110с.
- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений I вида К.Г. Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова - М.: «Просвещение», 2003.- 430с.