


Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Монастырищенская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат».

Рассмотрено
На заседании МО
Учителей предметников
Протокол № 1 от
« 29 »августа2023г.

Согласовано
заместитель директора
по УВР

Осадчая Н.Н.

Принято
на заседании
педагогического
совета
Протокол № 1 от
«30 »августа2023г.



Рабочая программа по
(адаптивной)
физической культуре
для бкласса
специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида
на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1599 от 19.12.2014г.;

Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1026 от 24.11.2022г.

Программа составлена на 68 часов (2 часа в неделю) в соответствии с учебным планом школы, рассчитана на 1 год обучения и является программой базового уровня обучения.

Составитель: учитель
Физической культуры
Тимакова А.В.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 6 класс

Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Лыжная и конькобежная подготовка», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке,

равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 3 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и

ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Спортивные игры

Баскетбол

Основные правила игры. Правила поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом. Выпрыгивание вверх. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Броски мяча по корзине снизу и от груди. Учебная игра.

Настольный теннис. Парные игры. Теоретические сведения.

Лыжная и конькобежная подготовка

Теоретические сведения

Для чего и когда применяются лыжи. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

Практический материал

Попеременный двухшажный ход. Передвижение на скорость на расстояние до 100м. Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов в низкой и основной стойке. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5км. Преодоление на лыжах 1,5-2км. в быстром темпе. Игры. Эстафеты на лыжах.

Место физической культуры в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане для 6 класса предусмотрено 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Таблица 1 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета физическая культура в 6 классе.

Раздел	Кол-во часов
Спортивные игры	25
Гимнастика	15
Легкая атлетика	15
Подвижные игры	7
Лыжная и конькобежная подготовка	6
Общее количество часов	68

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, 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, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АООП по предмету адаптивная физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, 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.

Уровни предметных результатов: **минимальный и достаточный**. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет. Эти уровни обязательны для всех учебных предметов.

Предметные результаты по физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

Планируемые результаты освоения предмета

Иметь представление:

о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать:

Основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять:

гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеобразовательные упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь:

играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

Содержание учебного предмета 6 класс (68 часов)

Гимнастика (15 часов)

Лазанье: по гимнастической стенке вверх, вниз, перелазанье сквозь гимнастические обручи.

Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной колонны в колонну по два.

Элементы акробатических упражнений: перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик» 2-3 кувырка вперед.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

Опорный прыжок: подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

Подвижные игры (7 часов)

Игры с бросанием мяча, со скакалкой, с прыжками, эстафеты, Пионербол.

Легкая атлетика (15 часов)

Ходьба: в различном темпе, с выполнением упражнений для рук, ходьба с контролем и без контроля рук, ходьба парами, ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами

Бег: понятие высокий старт. Медленный бег до 3 минут. Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров. Челночный бег (3x5 метров). Бег на 40 метров. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

Прыжки: с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 метров. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Ознакомление с прыжком с разбега способом «перешагивание».

Метание: малого теннисного мяча по горизонтальной и вертикальной цели, с места и на дальность.

Спортивные игры (25)

Баскетбол

Основные правила игры. Правила поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом. Выпрыгивание вверх. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Броски мяча по корзине снизу и от груди. Учебная игра.

Настольный теннис. Парные игры. Теоретические сведения.

Передвижение игрока. Изучение хваток. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.

Лыжная и конькобежная подготовка (6)

Теоретические сведения

Для чего и когда применяются лыжи. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

Практический материал

Попеременный двухшажный ход. Передвижение на скорость на расстояние до 100м. Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов в низкой и основной стойке. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5км. Преодоление на лыжах 1,5-2км. в быстром темпе. Игры. Эстафеты на лыжах

Тематическое планирование, физическая культура

6 класс

№ пп	Разделы программы	Темы входящие в раздел программы	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
15				
1	Легкая атлетика	Перестроение	Построение в шеренгу, колонну. Повороты на месте. Расчет на первый второй.	4
2	Легкая атлетика	Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность, метание в цель с 4-5 метров. Метание набивного мяча.	4
3	Легкая атлетика	Бег на выносливость	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м.бег, 90м. ходьба). Выполнение основных движений с различной скоростью.	3
4	Легкая атлетика	Ходьба змейкой	Ходьба с изменением частоты шага. Ходьба через препятствие. Ходьба «змейкой»	2
5	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега, с места.	Прыжок в длину с места, с разбега.	3

			Осваивать технику прыжков различными способами.	
6	Легкая атлетика	Прыжки с высоты	Осваивать технику прыжков различными способами. Прыжки с высоты 30см, 60см. Многоскоки.	2
7	Легкая атлетика	«Высокий старт»	Осваивать технику «Высокого старта». Развивать скоростно-силовые качества.	3
8	Легкая атлетика	Бег в чередовании с ходьбой	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м.бег, 90м. ходьба). Выполнение основных движений с различной скоростью.	3
9	Легкая атлетика	Бег 30 метров, 60 метров.	Бег с высоким подниманием бедра, бег с максимальной скоростью 30метров, 60 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	4
10	Легкая атлетика	Ходьба в различном темпе	Ходьба с изменением частоты шага. Ходьба через препятствие.	2
ГИМНАСТИКА 15				
1	Гимнастика	Лазанье, перелазанье	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра, ходьба с мешочком на голове, ходьба по скамейке с перешагиванием предметов.	2
2	Гимнастика	Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра, ходьба с мешочком на	2

			голове, ходьба по скамейке с перешагиванием предметов.	
3	Гимнастика	Лазанье по гимнастической стенке	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Лазание на заданное расстояние.	3
4	Гимнастика	Упражнения на координацию	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	4
5	Гимнастика	Кувырки	Комбинации из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Мост из положения лежа на спине. Кувырок вперед, назад, кувырок назад «дельфин».	4
6	Гимнастика	Упражнения с гимнастическими палками	Осваивать технику выполнения упражнений с предметами.	3
7	Гимнастика	Ходьба по гимнастической скамейке	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Лечебно-оздоровительные упражнения для	3

			профилактики нарушений зрения. Лазание на заданное расстояние.	
8	Гимнастика	Строевые упражнения	Передвижение по диагонали, «противоходом» змейкой, выполнять команды «Шири шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»	3
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 7				
1	Подвижные игры	Игры с бросанием мяча	ОРУ в движении. Осваивать правила игр и уметь играть в подвижные игры. Эстафеты с обручами.	1
2	Подвижные игры	Игры со скакалкой	ОРУ в движении. Осваивать правила игр и уметь играть в подвижные игры.	1
3	Подвижные игры	Игры с прыжками	ОРУ в движении. Осваивать правила игр и уметь играть в подвижные игры.	3
4	Подвижные игры	Эстафеты	ОРУ в движении. Осваивать правила игр и уметь играть в подвижные игры. Эстафеты с обручами.	2
Спортивные игры 25				
1	Баскетбол	Основные правила игры. Правила поведения при игре в баскетбол.	ОРУ в движении. Осваивать правила игр и уметь играть в подвижные игры.	3
2	Баскетбол	Остановка шагом. Выпрыгивание вверх.	ОРУ в движении. Осваивать правила игр и уметь играть в подвижные игры.	3
3	Баскетбол	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	ОРУ в движении. Осваивать правила	3

			игр и уметь играть в подвижные игры.	
4	Баскетбол	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Броски мяча по корзине.	ОРУ в движении. Осваивать правила игр и уметь играть в подвижные игры.	5
5	Настольный теннис	. Парные игры. Теоретические сведения.	ОРУ в движении. Осваивать правила игр и уметь играть. Техника безопасности.	4
6	Настольный теннис	Передвижение игрока. Изучение хваток.	ОРУ в движении. Осваивать правила игр и уметь играть. Техника безопасности.	3
7	Настольный теннис	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	ОРУ в движении. Осваивать правила игр и уметь играть. Техника безопасности.	4
Лыжная и конькобежная подготовка(6)				
1	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на скорость на расстояние до 100м.	Для чего и когда применяются лыжи. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами.	2
2	Конькобежная подготовка	Бег по прямой.	Техника безопасности на уроке. Снятие и одевание ботинок. Стойка конькобежца.	2
3	Лыжная подготовка	Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в медленном темпе	Для чего и когда применяются лыжи. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение с	2

			лыжами.	
--	--	--	---------	--

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

Федеральный государственный образовательный стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1599 от 19.12.2014г.;

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1026 от 24.11.2022г.

2. Периодические издания

- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы,

Материально-техническое обеспечение.

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы в 6 классе предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора
по У.Р.


Осадчая Н.Н.

Календарно-тематическое
планирование уроков
(адаптивной)
физической культуры
6 класс на 2023 – 2024 учебный год
на 1 полугодие
Количество часов-34
в неделю-2 часа

Планирование составлено на основе
рабочей программы для 6 класса

Составитель: учитель
физической культуры

Тимакова А.В.

Календарно- тематическое планирование 1 полугодие

6 класс

Учитель: Тимакова Альфия Валентиновна.

№	Тема Раздел урока	Планируемые результаты		Характеристика Основных видов Деятельности обучающихся	Кол- во часо в	Дата
		предметные	личностные			
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроке. Ходьба, бег.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь играть в подвижные игры.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстникам и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Осваивать технику ходьбы и бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	1	
2	Бег на 60м. с низкого старта. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе, беге.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях.	Осваивать технику бега с низкого старта. Проявлять качества силы, быстроты, ловкости. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	1	
3	Эстафетный бег(встречная эстафета) на отрезках 30-50м. с передачей эстафетной палочки.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	1	
4	Передача	Выполнять	Проявлять	Демонстрировать	1	

	эстафетной палочки. Эстафетный бег по кругу 100м.	технику ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь играть в подвижные игры.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.		
5	Бег с ускорением на отрезках 30м. Прыжок в длину способом «согнув ноги», с ограничением отталкивания в зоне 80см.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», с ограничением зоны отталкивания.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	1	
6	Прыжок в длину, отработка отталкивания. Кроссовый бег 300м.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», с ограничением зоны отталкивания.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	1	
7	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Кроссовый бег	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять	1	

	500м.	игры.	достижения поставленных целей	качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		
8	Отработка отталкивания прыжка в высоту. Спец. Упр. Для развития силовых и скоростно-силовых качеств. Бег 80м.	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	1	
9	Спортивная ходьба; бег в равномерном темпе до 5мин. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2м.	Выполнять технику метания малого мяча. Знать об Олимпийском движении современности. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	1	
10	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов.	Выполнять технику метания малого мяча. Знать об Олимпийском движении современности. Уметь	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого	1	

		играть в подвижные игры.		мяча.		
11	Правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь играть в подвижные игры.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь играть в подвижные игры.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	1	
12	Метание малого мяча на дальность отскока. Толкание набивного мяча весом 2кг.	Выполнять технику метания малого мяча. Знать об Олимпийском движении современности. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	1	
13	Совершенствование техники отталкивания, разбега, закрепление фазы полета и приземления при прыжке в длину. Метание малого мяча на дальность.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», с ограничением зоны отталкивания.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча.	1	
14	Учет прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча с места и на дальность. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов.	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры. Выполнять технику метания малого мяча	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях	1	

				учебной деятельности.		
15	Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры. Выполнять технику метания малого мяча	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	1	
16	Учет прыжка в высоту с 3-5 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег 11 минут.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Осваивать технику толкания набивного мяча вперед и вверх на дальность и на заданное расстояние. Уметь играть в подвижные игры. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении толкания набивного мяча.	1	
17	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Техника безопасности. Чередование ходьбы и бега.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время	Проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных(нестандартны	Осваивать технику бега с низкого старта. Проявлять качества силы, быстроты, ловкости. Выполнять	1	

		уроков. Уметь играть в подвижные игры.	х)ситуациях.	игровые действия в условиях учебной деятельности		
18	Совершенствования бега по пересеченной местности. Развитие выносливости. Подвижные игры. 2 четверть	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь играть в подвижные игры.	Проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях.	Осваивать технику бега с низкого старта. Проявлять качества силы, быстроты, ловкости. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	1	
19	Равномерный бег до 17 мин. Прыжок в длину с места, подтягивание.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», с ограничением зоны отталкивания.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	1	
20	Тесты. Челночный бег. 3 по 10 метров, 6 минутный бег. Подвижная игра. Эстафеты с мячами.	Осваивать технику челночного бега. Знать понятия «Челночный бег, старт, финиш.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	1	
21	Строевые упр-я. Упражнения на осанку. Прыжки через короткую скакалку.	Выполнять технику прыжков через скакалку, разными	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстникам	Осваивать технику прыжков. Уметь играть в подвижные игры.	1	

		способами. Уметь играть в подвижные игры.	и на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.			
22	Б.б. Основные правила игры, правила техники безопасности. Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осваивать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.	1	
23	Б.б Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Терминология баскетболиста	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осваивать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.	1	
24	Б.б Техника ведения мяча на месте и в движении в парах. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осваивать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и	1	

				вариативных условиях .Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.		
25	Б.б Техника бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Ловля и передача мяча в парах, в тройках без сопротивления защитника.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осваивать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях .Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.	1	
26	Б.б Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Развитие координационных качеств. Игра.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осваивать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях .Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.	1	
27	Б.б. Совершенствование перемещений, ведение мяча в движении. Учебная игра в мини-баскетбол.	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осваивать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных	1	

				условиях .Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.		
28	Б.б Учебная игра	Выполнять правила игры в мини-баскетбол, уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осваивать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях .Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.	1	
29	Пионербол. Повторение правил и расстановки. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах.	Выполнять правила игры в пионербол, уметь играть в подвижные игры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Проявлять качества быстроты и координации в подвижных играх.	1	
30	О.Р.У. с гимнастическим и палками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке. Перелазанье через предметы, препятствия с включением бега, прыжков, равновесия.	Выполнять технику в равновесии. Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии. Уметь играть в подвижные игры.	1	
31	О.Р.У без предметов .Равновесие на гимнастической скамейке.	Выполнять технику в равновесии. Осваивать технику	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в	1	

	Лазанье по гимнастической стенке.	упражнений на гимнастической скамейке.	находить с ними общий язык и общие интересы.	равновесии. Уметь играть в подвижные игры.		
32	О.Р.У. на гимнастической скамейке. Опорный прыжок: прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом направо, налево.	Выполнять технику строевых упражнений. Выполнять технику «Опорного прыжка»	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Демонстрировать технику выполнения строевых упражнений. Проявлять качество силы и координации при выполнении Опорного прыжка способом «ноги врозь».	1	
33	Настольный теннис	Выполнять правила игры, уметь играть.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Проявлять качества быстроты и координации .	1	
34	Настольный теннис	Выполнять правила игры, уметь играть.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Проявлять качества быстроты и координации .	1	