Комитет по образованию г. Барнаула

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 50»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Адаптивная физкультура»**

**(вариант 1)**

**6 класса**

Барнаул

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в предметной области «Физическая культура» разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 50»;

учебного плана образовательной организации.

**Цели и задачи обучения и коррекции**

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

**Задачи, реализуемые в ходе данного предмета:**

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

развитие и совершенствование волевой сферы;

формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

формирование мотивации к здоровому образу жизни;

совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

**Общая характеристика организации учебного процесса**

В системе образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков психического и физического развития детей.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с легкой 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.

Программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Программа построена по концентрическому принципу, а также с учётом преемственности планирования на весь курс обучения. Такой принцип позволяет повторять и закреплять полученные знания в течение года, а далее дополнять их новыми сведениями.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» (предметной области «Физическая культура») и является обязательной частью учебного плана.

Согласно учебному плану всего на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (предметной области «Физическая культура») в 6 классе (вариант 1) выделяется 2 часа в неделю - 68 часов в год.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

* уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
* сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
* сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
* сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
* сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

**Предметные:**

Минимальный уровень:

* иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
* уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
* иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

* освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
* выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
* знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
* уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
* уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
* знать спортивные традиции своего народа и других народов;
* знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
* знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
* знать правила техники выполнения двигательных действий;
* знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Формирование базовых учебных действий, обучающихся с легкой умственной отсталостью (далее – БУД) реализуется в 6 классе (Вариант 1), что конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП и служит основой для разработки программ учебных дисциплин. Формирование и развитие БУД строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с легкой умственной отсталостью.

На уроках «Адаптивная физическая культура» формируются следующие БУД:

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные учебные действия | испытывать чувство гордости за свою страну;  гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;  адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;  уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;  активно включаться в общеполезную социальную деятельность;  бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны. |
| Регулятивные учебные действия | принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;  осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;  осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;  обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;  адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность. |
| Коммуникативные учебные действия | вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);  слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;  использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач. |
| Познавательные учебные действия | использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;  использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами. |

**Содержание учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

**Содержание разделов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела |  |  | Количество часов | Контрольные работы  (количество) |
| 1 | Знания о физической культуре |  |  | В процессе обучения |  |
| 2 | Гимнастика |  |  | 14 |  |
| 3 | Легкая атлетика |  |  | 20 |  |
| 4 | Лыжная подготовка |  |  | 16 |  |
| 5 | Спортивные игры |  |  | 18 |  |
|  |  |  | **Итого:** | **68** |  |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема  предмета | | Кол-во часов | | Программное содержание | | Дифференциация видов деятельности | | | |
| Минимальный уровень | | Достаточный уровень | |
| **Легкая атлетика– 8 часов** | | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | | 1 | | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.  Преодоление полосы препятствий.  Метание мяча в вертикальную цель | | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.  Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).  Выполняют метание мяча в вертикальную цель | | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями.  Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).  Выполняют метание мяча в вертикальную цель | |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе | | 1 | | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.  Метание мяча в вертикальную цель.  Выполнение прыжков через скакалку | | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10 мин.  Выполняют метание мяча в вертикальную цель.  Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе | | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15 мин.  Выполняют метание мяча в вертикальную цель.  Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе | |
| 3 | Бег в равномерном темпе до 5 мин | | 1 | | Выполнение ходьбы с заданиями.  Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.  Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.  Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см | | 1 | | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.  Выполнение запрыгивания на препятствие.  Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | | Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.  Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.  Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега | |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | | 1 | | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.  Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках.  Метание мяча на дальность | | Осваивают специально- беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.  Выполняют метания мяча на дальность с места | | Выполняют специально- беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность | |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову | | 1 | | Выполнение специально- беговых упражнений.  Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.  Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг) | | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг). | |
| 7 | Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта | | 1 | | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение понятия низкий старт.  Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1 кг) | | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) | |
| 8 | Бег на средние дистанции (300 м) | | 1 | | Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.  Метание мяча на дальность | | Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).  Метание мяча на дальность | | Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики).  Метание мяча на дальность | |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | | | | | | | | |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх.  Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма. | | 1 | | Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.  Освоение простейших правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.  Подвижная игра на броски и передачи мяча. | | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).  Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.  Осваивают правила игры  Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | |
| 10 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | | 1 | | Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение меча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.  Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении | | Выполняют стойку баскетболиста после показа и инструкции учителя.  Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы | | Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).  Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя | |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий | | 1 | | Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.  Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.  Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | | Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | | Выполняют технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников  Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | |
| 12 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | | 1 | | Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола.  Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. | | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более сильной группы | | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя | |
| 13 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.  Учебная игра по упрощенным правилам | | 1 | | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.  Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.  Учебная игра по упрощенным правилам | | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | |
| 14 | Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. | | 1 | | Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми.  Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.  Осваивают простейшие правилам игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. | | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).  Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.  Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности) | | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.  Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.  Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. | |
| 15 | Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. | | 1 | | Совершенствование основной стойки волейболиста.  Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | | Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером) | | Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения | |
| 16 | Нижняя прямая подача | | 1 | | Определение способов подачи мяча в волейболе.  Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.  Выполнение нижней прямой подачи | | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.  Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.  Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы | | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.  Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.  Выполнение нижней прямой подачи | |
| 17 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).  Учебная игра в волейбол | | 1 | | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.  Выполнение правил перехода по площадке.  Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок.  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру | |
| 18 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | | 1 | |  | |  | |  | |
| **Гимнастика - 14 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | | 1 | | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.  Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.  Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.  Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | |  | |
| 20 | | | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | | 1 | | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.  Выполнение перестроений на месте.  Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом | |
| 21 | | | Упражнения на преодоление сопротивления | | 1 | | Выполнение строевых действий и команд.  Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.  Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз | | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления | |
| 22 | | | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | | 1 | | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».  Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом | |
| 23 | | | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | | 1 | | Выполнение фигурной маршировки.  Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя | | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу | |
| 24 | | | Упражнения с сопротивлением | | 1 | | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке | | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением | |
| 25 | | | Упражнения с гимнастическими палками | | 1 | | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.  Составление и выполнение комбинации на скамейке | | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие | | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке.  Выполняют упражнения с гимнастической палкой | |
| 26 | | | Опорный прыжок | | 1 | | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами | | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности) | | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.  Преодолевают несколько препятствий | |
| 27 | | | Опорный прыжок | | 1 | |  | |  | |  | |
| 28 | | | Упражнения для формирования правильной осанки | | 1 | | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.  Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.  Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. | |
| 29 | | | Упражнения со скакалками | | 1 | | Выполнение упражнений со скакалкой.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжковые упражнения после инструкции | |
| 30 | | | Упражнения с гантелями | | 1 | | Выполнение упражнений с гантелями.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции | |
| 31 | | | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | | 1 | | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.  Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.  Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.  Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.  Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой | |
| 32 | | | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | | 1 | |  | |  | |  | |
| **Лыжная подготовка – 16 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 33 | | | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой. Совершенствование одновременного бесшажного хода | | 1 | | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  Выполнение строевых действий с лыжами.  Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.  Передвижение скользящим шагом по лыжне.  Освоение техники одновременного бесшажного хода | | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.  Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.  Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | |
| 34 | | | Одновременный двухшажный ход | | 1 | | Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.  Передвижение одновременным бесшажным ходом.  Освоение техники одновременного двухшажного хода | | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | |
| 35 | | | Одновременный двухшажный ход | | 1 | |
| 36 | | | Поворот махом на месте | | 1 | | Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах.  Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.  Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности | | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.  Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами | |
| 37 | | | Поворот махом на месте | | 1 | |
| 38 | | | Комбинированное торможение лыжами и палками | | 1 | | Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности)  Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности  торможение лыжами и палками (по возможности) | | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами | |
| 39 | | | Комбинированное торможение лыжами и палками | | 1 | |
| 40 | | | Обучение правильному падению при прохождении спусков | | 1 | | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок | | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков.  Выполняют спуски в средней стойке | | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. | |
| 41 | | | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | | 1 | | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.  Прохождение на лыжах отрезков на скорость | | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м | | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м. | |
| 42 | | | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | | 1 | |
| 43 | | | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | | 1 | | Выполнение поворота махом на лыжах.  Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.  Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) | |
| 44 | | | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | | 1 | |
| 45 | | | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий» | | 1 | | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах | | Играют в игры на лыжах( по возможности) | | Играют в игры на лыжах | |
| 46 | | | Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | | 1 | | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | | Играют в игры на лыжах( по возможности) | | Играют в игры на лыжах по инструкции учителя | |
| 47 | | | Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км | | 1 | | Прохождение дистанции на лыжах за урок | | Проходят дистанцию без учета времени до 1 км | | Проходят дистанцию без учета времени 1,5 км | |
| 48 | | | Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км | | 1 | |
| **Спортивные игры - 8 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 49 | | | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | | 1 | | Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми.  Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).  Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов | |
| 50 | | | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | | 1 | | Определение названия подачи.  Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности) | | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач | |
| 51 | | | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него | | 1 | | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста | | Выполняют отбивание мяча ( по возможности).Осваивают стойку теннисиста | | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста | |
| 52 | | | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | | 1 | | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра  Концентрирование внимания во время игры. | | Рассматривают видеоматериал по теме.  «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.  Играют в одиночные игры( по возможности) | | Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры | |
| 53 | | | Волейбол. Нижняя прямая подача | |  | | Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.  Выполнение нижней прямой подачи | | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.  Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.  Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы | | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.  Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.  Выполнение нижней прямой подачи | |
| 54 | | | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | | 1 | | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте | | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений | |
| 55 | | | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | | 1 | | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу | | Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу. | | Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу | |
| 56 | | | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | | 1 | | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.  Закрепление правил перехода по площадке.  Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру | |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 57 | | | Бег на скорость до 60 м | | 1 | | Выполнение ходьбы группами наперегонки.  Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи  Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.  Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.  Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | |
| 58 | | | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | | 1 | | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.  Выполнение бега на среднюю дистанцию.  Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) | |
| 59 | | | Прыжок в длину с полного разбега | | 1 | | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | |
| 60 | | | Прыжок в длину с полного разбега | | 1 | |
| 61 | | | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | | 1 | | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Толкание набивного мяча на дальность | | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч меньшее количество раз | | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч весом до 3 кг | |
| 62 | | | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | | 1 | | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.  Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.  Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.  Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м) | |
| 63 | | | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | | 1 | |
| 64 | | | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | | 1 | | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.  Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | |
| 65 | | | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | | 1 | |
| 66 | | | Эстафета 4\*60 м | | 1 | | Выполнение специально-беговых упражнений.  Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега | | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | | Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 \* 60 м) | |
| 67 | | | Бег на среднюю дистанцию (500 м) | |  | | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.  Выполнение бега на среднюю дистанцию.  Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) | |
| 68 | | | Бег на среднюю дистанцию (500 м) | |  | | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.  Выполнение бега на среднюю дистанцию.  Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) | |

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, своения умений, навыков по адаптивной физической культуре (6 класс)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п./п. | Виды испытаний (тесты) | Показатели | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 10,8 и больше | 10,7/11,0 | 11,4/10,0 | 13,6 и больше | 13,5-13,0 | 12,9/12,3 |
| 2 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.) | 22/18 | 25/20 | 30/25 | 16/10 | 24/15 | 28/20 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 145/135 | 170/146 | 190/171 | 125/120 | 150/126 | 170/151 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 9/7 | 15/10 | 19/16 | 8/5 | 9/6 | 12/8 |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4 | +7 | +11 | +5 | +10 | +15 |
| 6 | Бег на 500 м | Без учета времени | | | | | |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса