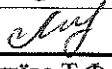

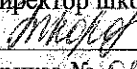
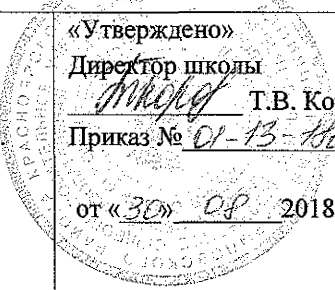


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Родниковская средняя общеобразовательная школа № 6

<p>Рассмотрено на заседании ШМО учителей естественного цикла Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2018г.  Лещёва Т.Ф.</p>	<p>«Согласовано» Зам. по УВР  Земляная Л.В. «<u>30</u>» <u>08</u> 2018г.</p>	<p>«Утверждено» Директор школы  Т.В. Коробейникова Приказ № <u>01-13-18/а</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2018г.</p> 
--	---	---

Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
6 класса  
(обучение учащихся с УО (г(у)/ст))  
2018-2019 учебный год

Разработал программу:  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
Похабов Михаил Владимирович

2018 год

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана для учащихся 5-9 классов на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011г.) в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры (с использованием рекомендаций В.М. Мозгового – программа для детей с умственной отсталостью).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится:

- в 5 классе - 105 часа в год (3 часа в неделю);
- в 6 классе - 105 часа в год (3 часа в неделю);
- в 7 классе - 105 часа в год (3 часа в неделю);
- в 8 классе - 105 часа в год (3 часа в неделю);
- в 9 классе - 105 часа в год (3 часа в неделю);

УМК:

1. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, М.: Просвещение, 2011г.
2. «Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби» (Авторы – Бесполов Д.В., Кулешов А.В., Федотова Е.Н., Иванов В.А, Латышев А.И., Антонов Е.И.)
3. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. Издательство «Просвещение». М., 2010.

## Содержание программного материала

### Гимнастика

Строевые упражнения: Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Шагом марш!», «Бегом марш», «На месте стой», «На месте шагом марш!»

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку. Дыхательные упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Упражнения с удержанием груза на голове. Упражнения в расслаблении мышц. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и на снарядах:

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, на гимнастической скамейке.

Акробатических упражнений (элементы, связки): простые и смешанные висы и упоры. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Равновесие. Опорный прыжок

Лазанье и перелезание: Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы: Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие: Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

### Лёгкая атлетика

Ходьба: Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег: Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).

Прыжки: прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Через скакалку, прыжки произвольным способом.

Метание: Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

### Лыжная подготовка

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.

Региональный компонент. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.

### Спортивные игры и подвижные игры

Спортивные игры: «баскетбол», «Волейбол», «Пионербол»

Подвижные игры: «Мяч капитану», «Перестрелка», «Карусель», «Пустое место», «Лишний игрок»

Игры зимой: «Подними предмет», «Снайперы», «Охотники», «Кто дальше»

## Тематическое планирование предмета «Физическая культура»

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки.	1	3 09
2	Упражнения с удержанием груза (150-200 г) на голове: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз	1	6 09
3	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Разбег и отталкивание.	1	7 09
4	Углубленное дыхание с движением рук после скоростно-силовых упражнений	1	10 09
5	Бег на местности в медленном темпе до 12мин.	1	13 09
6	Тестирование челночного бега 3*10м	1	14 09
7	Беговые упражнения. Сочетание ходьбы и бега в равномерном темпе.	1	15 09
8	Беговые упражнения. Броски и ловля набивного мяча двумя руками из различных п.	1	20 09
9	Тестирование метания мешочка на дальность	1	21 09
10	Челночный бег 3*10м	1	22 09
11	Ходьба с изменением направления по сигналу. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движение рук на координацию	1	24 09
12	Техника прыжка в длину с разбега	1	25 09
13	Тест – прыжок в длину с места.	1	10
14	Круговая тренировка из легкоатлетических упражнений.	1	10
15	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	10
16	Бег с ускорением из различных исходных положений.	1	10
17	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 минут	1	10
18	Развитие двигательных качеств	1	10
19	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	10
20	Тест – прыжок в длину с места.	1	10
21	Тестирование метания малого мяча на точность	1	10
22	Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	1	10
23	Кроссовый бег со средней скоростью – 1000 м	1	10
24	Кроссовый бег со средней скоростью – 2000 м	1	10
25	Броски и ловля набивного мяча в парах.	1	11
26	Тест - метание малого мяча в цель с расстояния 8-10 м.	1	11
27	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	12 11
28	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	15 11
29	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	16 11
30	Тестирование вися на время	1	18 11
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг.	1	22 11
32	Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Перестроения в колонне и шеренге.	1	23 11
33	Техника выполнения моста из положения лежа.	1	25 11
34	Техника выполнения моста из положения стоя.	1	29 11
35	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.	1	30 11

	Лазанье по канату в три приема.		
36	Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	3 12
37	Контроль техники прыжка ноги врозь через опору (козел в ширину).	1	6 12
38	Кувырок вперед с разбега	1	7 12
39	Лазанье по канату. Кувырки вперед слитно.	1	10 12
40	Комплекс упражнений с набивными мячами (мальчики), с обручами (девочки).	1	13 12
41	Вращение обруча	1	19 12
42	Круговая тренировка	1	14 12
43	Кувырок вперед	1	20 12
44	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	21 12
45	Прыжки в скакалку	1	24 12
46	Тест - наклон вперед из положения сед.	1	27 12
47	Упражнения для развития координации движений.	1	28 12
48	Контроль техники лазанья по канату в три приема.	1	29 12
49	Строевые упражнения.	1	10 03
50	Подтягивания и висы на перекладине.	1	11 01
51	Круговая тренировка	1	14 01
	Тест по подтягиванию из виса и виса лежа.	1	15 01
53	Упражнения на гимнастических снарядах	1	18 01
54	Прыжки в скакалку в тройках	1	20 01
55	Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.	1	24 01
56	Построение на лыжах. Повороты переступанием на месте и в движении.	1	25 01
57	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	26 01
58	Повторение техники подъема «елочкой». Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	1	27 01
59	Контроль техники одновременного двухшажного хода.	1	28 01
60	Контроль техники подъема «елочкой».	1	29 01
61	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 15 мин.	1	1 03
62	Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 1500м. с максимальной скоростью.	1	3 03
63	Контроль техники одновременного бесшажного хода.	1	4 03
64	Техника поворота упором. Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	1	14 03
65	Контроль - лыжные гонки 1500 м. с учетом времени.	1	18 03
66	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	18 03
67	Прохождение дистанции 2000 м. одновременным бесшажным ходом.	1	1 03
68	Игры и эстафеты на лыжах.	1	25 03
69	Контроль-лыжные гонки 600м. с учетом времени	1	25 03
70	Подъем «лесенкой» и «елочкой»	1	28 03
71	Контроль - лыжные гонки 3000 м. без учета времени.	1	1 03
72	Подвижная игра на лыжах «подними предмет»	1	4 03
73	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	1	7 03
74	Баскетбольные упражнения	1	11 03
75	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	11 03

76	Ловля и передача мяча в тройках	1	15,03
77	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	1	13,03
78	Передача и ловля мяча	1	11,03
79	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1	22,03
80	Контроль выполнения передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	1	
81	Контроль выполнения ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления	1	
82	Стойка и передвижения игрока	1	
83	Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли). Игра «Мяч капитану».	1	
84	Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение и бросок в кольцо).	1	
85	Бросок двумя руками снизу в движении	1	
86	Тактика свободного и позиционного нападения.	1	
87	Тактические действия. Игра «Мини-баскетбол».	1	
88	Технические действия. Игра «Мини-баскетбол».	1	
89	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	1	
90	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	1	
91	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1	
92	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	
93	Техника нижней прямой подачи.	1	
94	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку	1	
95	Сдача норм ГТО: подъем туловища за 30 сек., метание малого мяча на дальность	1	
96	Сдача норм ГТО: бег на 1000 м., бег 30 м., бег 60 м.	1	
97	Сдача норм ГТО: подтягивание на нижней перекладине (девушки), отжимание (юноши)	1	
98	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку	1	
99	Нижняя прямая подача в парах.	1	
100	Прием мяча снизу двумя руками	1	
101	Контроль техники нижней прямой подачи.	1	
102	Техника прямого нападающего удара.	1	
103	Комбинации из освоенных элементов.	1	
104	Упрощенные правила игры «Волейбол»	1	
105	Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	1	