

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АСТЫРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

«Согласовано»

Зам. директора по
УВР

_____ А.Г.
Ушакова

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Астыровская
СОШ»

_____ Л.А. Боровикова
Приказ № 137 от 02.09.2024

**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Адаптивная физическая культура»
6 класс, 102 часа (3 часа в неделю)
2024– 2025 учебный год**

Составитель программы:
Боровиков Василий Терентьевич,
учитель технологии

с. Астыровка, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре с 5-9 классы составлена с использованием нормативно- правовой базы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.№273-ФЗ.
 2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004№1312 «Федеральный базисный учебный план».
 3. Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004г. №1312 «Об утверждении федерального базисного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» необходимо учитывать все внесённые изменения.
 4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014г. №253 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 октября 2013г, регистрационный 3 30213) « Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2014-2015 учебный год».
 5. (пункты 5и6 только для учителей физической культуры) Письмом Министерства образования и науки России от 19.11.2010.№6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях».
 6. « Письмом от 08.10.2010г. №ИК-1494/19»О введении третьего часа физической культуры», приложение «Методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации».
 7. Программа специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида 5-9 классы под редакцией В.В. Воронкова.
 8. Программа по физической культуре для учащихся 5-9 класса .Автор. Мозговой В.М.
- Адаптированная рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю 68 часов
- Цель: Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования
- свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с
- воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную
- личность. Обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена

общества к

плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Задачи:

Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;

Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;

Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;

многолетнее сохранение высокого уровня, общей работоспособности.

Методы и формы обучения:

Словесные (объяснение, беседа, распоряжение, команда, подсчет) ;

Наглядные (показ упражнения учеником, демонстрации техники выполнения упражнений);

Практические (практически выполнения упражнений)

Основные направления коррекционной работы.

Ввиду психологических особенностей детей с ОВЗ, с целью усиления практической

направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает

следующие направления.

Совершенствование движений и сенсорного развития:

Развитие мелкой моторики и пальцев рук.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

Коррекция и развитие внимания;

Развитие пространственных представлений и ориентации.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально- личностной сферы:

Развитие инициативности, стремления доводить начатое до конца;

Формирование умения преодолевать трудности;

Воспитание самостоятельности принятия решения;

Формирование устойчивости и адекватной самооценки;

Воспитание правильного отношения к критике.

Коррекция и развитие речи:

Укрепление и охрана здоровья, физическое развитие ребенка;

Формирование и развитие продуктивных видов деятельности, социального поведения;

Расширение социальных контактов с целью формирования навыков социального

поведения, знаний о себе, о других людях, об окружающем микросоциуме;

Развитие творческих умений средствами предметной и игровой деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика,

лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в

результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за

счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей. В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 6 класса начинается обучение технико-тактическим действиям двух из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол. Раздел «Гимнастика» С 6 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. В разделе «Легкая атлетика». С 6 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям. В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 6 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода. На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности. Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся. По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования. Из программы характеристика основы истории развития физической культуры в России особенности развития избранного вида спорта;

педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с
учетом индивидуальных особенностей организма;
осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической
подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов
физической нагрузки;
разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной
работоспособности;
выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических
качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической
подготовленности;
выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические
действия в спортивных играх;
управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении
туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных
случаях;
пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными
техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий
физической культурой.
осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной
жизни для:
проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции
осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
Двигательные умения, навыки и способности.
В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью

пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, отыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;
участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В 6 классе на физкультуру отводится по 2 часа в неделю, всего 68 часов (34 учебных недель).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания

учебного предмета физическая культура

Личностные результаты:

У учащегося будут сформированы: Мотивационная основа на занятия ; Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и

доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных

(нестандартных) ситуациях и условиях;

Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

целей;

Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и

общих интересов.

Регулятивные результаты:

С помощью учителя находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их

исправления;

Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе

освоенных знаний и имеющегося опыта;

Познавательные результаты:

Видеть красоту движений;

Оценивать красоту телосложения и осанки;

Технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности.

Самостоятельно организовывать деятельность с учетом требований её безопасности,
сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
планировать собственную
деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,
находить возможности
и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,
дружбы и толерантности;
Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов
их улучшения; оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их
эталонными образцами;
управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
хладнокровие,
сдержанность, рассудительность; технически правильное выполнение
двигательных действий
из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной
деятельности.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся 6 класса

Учащиеся должны знать:

Как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонны по два;

Как избежать травм при выполнении лазанья. Фазы прыжка в высоту способом

«перешагивание»;

Правила передачи эстафетной палочки;

для чего и когда применяются лыжи;

Правила эстафеты;

Бежать по прямой и повороту на коньках

Правила поведения игроков во время игры.

Учащиеся должны уметь:

Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений,
соблюдать

дистанцию в движении;

Преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания,
лазанья;

Ходить спортивной ходьбой;

Пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин;

Правильно финишировать в беге на 60 м.

Правильно отталкиваться в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
 Метать малый мяч в цель с места и на дальность.
 Координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе
 Преодолевать спуск
 Тормозить»плугом»
 Преодолевать на лыжах 1,5 км-2 км.
 Бежать на коньках в быстром темпе.
 Выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно
 (правой -
 левой).
 Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

№п/п	Тема урока	Виды и формы контроля	дата
Легкая атлетика 7ч.			
1	Инструктаж по т/б и охране труда. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.		
2	Ходьба скрестным шагом.		
3	Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.		
4	Ходьба с преодолением препятствий.		
5	Понятие о спортивной ходьбе. Бег на 60 м. с низкого старта		
6	Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества.		
7	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30		
Подвижные игры 9 ч			
8	Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.		
9	Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).		
10	Игра « Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.		
11	Учебная игра.		
12	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага.		

13	Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины.		
14	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		
15	Обучение технике приемов и передач мяча.		
16	Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки		
Гимнастика 14 ч			
17	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.		
18	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.		
19	Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.		
20	Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.		
21	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.		
22	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.		
23	Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них.		
24	Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них.		
25	Ходьба «Змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира.		
26	Ходьба «Змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира.		
27	Переноска 2-3 набивных мячей общим весом до 6-7 кг на расстояние 8-10 м.		
28	Переноска 2-3 набивных мячей общим весом до 6-7 кг на расстояние 8-10 м.		
29	Переноска гимнастических матов(двух матов вчетвером на расстояние до 15 м).		

30	Переноска гимнастических матов(двух матов вчетвером на расстояние до 15 м).		
Лыжная подготовка 20 часов.			
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом		
32	Передвижение на скорость на расстояние до 100 м		
33	Подъем по склону прямо ступаящим шагом		
34	Повороты на месте вокруг носков лыж		
35	Спуск с пологих склонов		
36	Спуск с пологих склонов		
37	Прохождение на скорость 100м-4р		
38	Повороты переступанием в движении;		
39	Прохождение на скорость 1км.		
40	Подъем « лесенкой» по пологому склону,		
41	Торможение «плугом»		
42	Спуск в высокой стойке		
43	Прохождение на скорость 1км.		
44	Спуск в высокой стойке		
45	Подъем « лесенкой» по пологому склону,		
46	Торможение «плугом»		
47	Прохождение на скорость 1км.		
48	Подъем « лесенкой» по пологому склону,		
49	Торможение «плугом»		
50	Спуск в высокой стойке		
Подвижные игры 9 ч			
51	Подвижная игра		
52	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом		
53	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом		
54	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди		
55	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди		
56	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.		
57	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.		
58	Подвижная игра на основе баскетбола		
59	Подвижная игра на основе волейбола		

Легкая атлетика 9 ч.			
60	Прыжки в длину с места		
61	Тройной прыжок с места		
62	Прыжки в высоту способом перешагивания		
63	Метания мяча в цель		
64	Низкий старт		
65	Стартовый разгон		
66	Бег 30 метров на время		
67	Поднимание туловища		
68	Челночный бег 3* 10 м		

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники: 1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин,

Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов Физическая культура 5 –

6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва

«Просвещение» 2010. 2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией

В.И.Ляха А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-

е издание, Москва «Просвещение» 2010