

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА На заседании педагогического совета, Протокол № 1 от « 30 » августа 2019_г	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР _____ Кошикова Н. И.	УТВЕРЖДЕНА Приказом от « 30 » августа 2019 г № 114/11 Директор Вахрушева Н. Ю.
---	--	--

Адаптированная рабочая программа

по Физической культуре

класс 6

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы: Медведев Артем Сергеевич,
учитель Физической культуры и ОБЖ

Год разработки: 2019.

1. Требования к уровню подготовки учащихся

Цель: Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентирует на достижения следующих практических **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков (сила, быстрота, выносливость, ловкость и другое);
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Учащиеся должны знать и уметь: правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Основные виды организации учебного процесса:

- урок.

Основные методы организации учебного процесса:

- Словесные: рассказ, объяснение, устное изложение материала.
- Наглядные: демонстрации, самостоятельные наблюдения.

- Практические упражнения.

Основные технологии:

- Игровые;
- Информационные.

Основные виды деятельности учащихся:

- Групповые;
- Индивидуальные;
- Фронтальные.

Критерий и нормы оценки знаний учащихся. Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д. Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития. Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

2. Содержание адаптированной программы курса «Физическая культура 6Б класс»

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Спортивные игры	21
2	Гимнастика	16
3	Лыжная подготовка	14
4	Легкая атлетика	17
Итого		68

№ раздела	Название раздела	Тема
1	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча на месте Остановка двумя шагами и прыжком Стойки и повороты Ведение мяча с изменением скорости, броски мяча, учебные игры 3х3, 4х4, 5х5.
2	Гимнастика акробатика	Акробатика кувырок вперед и назад, стойки на лопатках, акробатические соединения, висы, подтягивания, комбинации на перекладине, опорный прыжок, строевые упражнения, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.
3	Лыжная подготовка	Подборка лыжного инвентаря, одновременный бесшажный, двушажный, эстафетный бег, попеременные ходы, игры на лыжах, спуски и подъемы, торможения. ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.
4	Легкая атлетика	Высокий старт, Стартовый разгон, Бег на короткие дистанции, Бег 60 метров, Прыжок в длину с разбега, Метание малого мяча, Бег на средние дистанции, прыжки в высоту способом перешагивания. Кроссовая подготовка. Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п\п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	В том числе	
			Общие виды деятельности	Практические работы
1	Спортивные игры	21	Стойка и передвижения игрока Ведение мяча Остановка двумя шагами и прыжком учебные игры 3х3, 4х4,	21
2	Гимнастика с элементами акробатики	16	Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувырки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла	16
3	Лыжная подготовка	14	Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.	14
4	Легкая атлетика	17	Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта	17
6	Теория	В процессе урока	—	—
	Итого:	68	-	68

№ Урока	Содержание материала
1 четверть	
Легкая атлетика 6 часов	
1	Ходьба и бег. Низкий старт.
2	Ходьба и бег. Высокий старт
3	Ходьба и бег. Бег на результат 30 м.
4	Прыжок в длину с места.
5	Прыжок в длину с места.
6	Метание малого мяча с места на дальность.
Спортивные игры 10 часов	
7	ТБ во время занятий подвижными играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.
8	Подвижная игра "Быстро встать в строй"
9	Построение в две шеренги по расчёту. Ловля и передача мяча в движении.
10	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.
11	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием справа и слева от шнура.

12	Урок - игра. Подвижная игра "Мяч водящему"
13	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.
14	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Подвижная игра "Мяч водящему!"
15	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.
16	Урок-игра "Играй, играй, мяч не теряй!", "Мяч водящему!", "Бросай- поймай!"
2 четверть	
Гимнастика с элементами акробатики -16 час	
17	Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте. Ходьба и бег в рассыпную и с остановкой по сигналу.
18	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.
19	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.
20	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лёжа на наклонной скамье.
21	ОРУ с малыми мячами. Перестроение в три шеренги.
22	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.
23	Кувырок вперёд из упора присев.
24	Кувырок вперёд из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.
25	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазание по канату.
26	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперёд. Полоса препятствий.
27	ОРУ со скакалкой. "Мост", лёжа на спине.

28	Акробатика: "Мост" и стойка на лопатках.
29	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки: подтягивание в висе лёжа.
30	Подвижная игра "Два Мороза"
31	Подвижные игры "Прыгающие воробышки", "У медведя во бору"
32	Подвижная игра "Через кочки и пенёчки"
3 четверть	
Лыжная подготовка –14 часов	
33	Переноска лыж способом "под руку", надевание лыж.
34	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.
35	Передвижение скользящим шагом 30м. Игра "Слушай сигнал".
36	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра "Шире шаг"
37	Попеременный душажный ход с палками
38	Попеременный душажный ход с палками
39	Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой".
40	Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой"
41	Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой".
42	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.
43	Подъёмы и спуски с небольших склонов.
44	Повороты переступанием вокруг носков.
45	Повороты переступанием вокруг носков.
46	Техника лыжных шагов. Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.

Спортивные игры – 6 часов	
47	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!"
48	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Игра "Мяч водящему"
49	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола. Игра "У кого меньше мячей?"
50	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди после подбрасывания над собой. Игра "Передал-садись!"
51	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра "Передал-садись"
52	Ловля мяча на месте в паре. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!"
4 четверть	
Легкая атлетика –4 часов	
53	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
54	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
55	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
56	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.
Спортивные игры - 5 часов	
57	Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках "Зайцы в огороде"
58	Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках "Лиса и куры"
59	Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Кто дальше бросит"
60	Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Точный расчёт"

61	Подвижная игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча "Играй, играй, мяч не теряй!"
Легкая атлетика 7 часов	
62	Техника безопасности при беге, метании и прыжках. Прыжки через скакалку.
63	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед, сед на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
64	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег 3х10.
65	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).
66	Бег на 500м. в умеренном темпе.
67	Бег 1000м. без учёта времени.
68	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.

