

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Семеновская средняя общеобразовательная школа
Заларинского района
Иркутской области

Утверждена
приказом директора
МБОУ Семеновской СОШ
№ 123 от 30.08.2024

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся с ОВЗ (I вариант)
6«Б» класс
2024-2025 учебный год
Составил учитель
Маланов Лев Борисович**

Семеновское, 2024 год

Адаптированная рабочая программа по ИЗО для 6 «В» класса с ООП УО (вариант 1), разработана на основе адаптированной рабочей программы с требованиями к планируемым результатам освоения Основной образовательной программы МБОУ Семеновской СОШ.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане — обязательная часть.

Уровень подготовки учащихся — базовый.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа — 3 часа в неделю.

Рабочая программа направлена на достижение планируемых предметных результатов освоения обучающимися программы начального общего образования по физической культуре, а также планируемых результатов междисциплинарных учебных программ по формированию универсальных учебных действий (личностных универсальных учебных действий, регулятивных универсальных учебных действий, коммуникативных универсальных учебных действий, познавательных универсальных учебных действий), основ учебной деятельности, освоения техники физической культуры.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе

1. Учащиеся должны знать:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
2. К концу 6 класса учащиеся должны овладеть следующими умениями и навыками:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
 - демонстрировать уровень физической подготовленности

По способу физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

По физическому совершенствованию

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

По спортивно-оздоровительной деятельности

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

В результате изучения физической культуры

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных

занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	
Итого по разделу		91	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Возрождение Олимпийских игр	1
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1
3	История первых Олимпийских игр современности	1
4	Составление дневника физической культуры	1
5	Физическая подготовка человека	1
6	Основные показатели физической нагрузки	1
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1
9	Упражнения для коррекции телосложения	1
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1
12	Акробатические комбинации	1
13	Акробатические комбинации	1
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
21	Лазание по канату в три приема	1
22	Лазание по канату в три приема	1
23	Упражнения ритмической гимнастики	1
24	Упражнения ритмической гимнастики	1
25	Упражнения ритмической гимнастики	1
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1
28	Спринтерский бег	1
29	Спринтерский бег	1
30	Гладкий равномерный бег	1
31	Гладкий равномерный бег	1
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1

33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1
40	Упражнения лыжной подготовки	1
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1
49	Упражнения в ведении мяча	1
50	Упражнения в ведении мяча	1
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1

66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1

86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102