

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Степняковская средняя общеобразовательная школа»**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании ШМО

\_\_\_\_\_ Манкевич Л.М.

Протокол № 01  
от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_ Крапивка Т.В.

от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_ Крапива Л.П.

Приказ №054-ОД  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «физическая культура» для учащихся 6 класса  
с нарушением интеллектуального развития  
(легкая умственная отсталость)  
на 2023- 2024 учебный год  
Уровень программы: АОП ООО

Учитель: Назарова К.Р.

Степняки, 2023 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура».**

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к преподаванию предмета «Адаптивная физическая культура» обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Программа представляет собой адаптированный к особенностям слепых обучающихся вариант программы по предмету «Физическая культура», изучаемому на уровне основного общего образования. В программе учтены потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве;

Преодоление указанных трудностей должно осуществляться на каждом уроке учителем в процессе специально организованной коррекционной работы.

## **. Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».**

Основной целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование у обучающихся физической культуры личности обучающегося посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:

- формирование знаний о физической культуре, личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, приемах закаливания, способах саморегуляции и самоконтроля;
- формирование умений и навыков, необходимых для самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортивном зале, на стадионе), пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов);
- развитие навыков ориентировки на слух, обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной и общественной гигиене, необходимых обучающимся в быту, социуме, учебной работе, на занятиях физической культурой;
- воспитание гармонически развитой личности;
- воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни;
- воспитание мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- формирование адекватной оценки своих физических возможностей;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- развитие готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;

- формирование жизненно необходимых навыков, способствующих успешной социализации слепых обучающихся.

### **Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в 6 классе по 2 часа в неделю. Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в 6 классе составляет 102 часа.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **Знания о физической культуре.**

Самоконтроль. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

#### **Способы самостоятельной деятельности.**

Физическая подготовка и ее 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.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. 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 работой за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование (все двигательные действия выполняются с ориентировкой на звуковой сигнал, сохранный анализатор – осязание, тактильные ощущения, по памяти и со страховкой учителя).**

*Модуль «Легкая атлетика».* Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Отработка движений рук при беге. Равномерный бег 30 м. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с поворотами, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналу. Бег на скорость 60 м из положения высокого и низкого старта.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Имитация отталкивания прыжка в высоту в беге на каждый пятый шаг. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту. Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание». Прыжки с высоты до 60 см. Тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полет, приземление).

Метание мяча через препятствия. Метание малого (теннисного) мяча в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с шага.

*Модуль «Гимнастика».* Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. *Акробатические упражнения.* Перекаты, группировка, стойка на лопатках согнув ноги. Техника выполнения упражнения «Ласточка». Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну.

*Опорный прыжок.* Подводящие упражнения к опорным прыжкам. Прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях, в упор присев. Прыжок через гимнастического коня. *Лазанье.* Качание на канате при захвате каната руками и ногами. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами. Подводящие упражнения к лазанью по канату в два и три приема.

*Смешанные и простые висы* на гимнастической стенке и перекладине. Упор на коленях на гимнастической скамейке, упор сзади.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Совершенствование навыка в самостоятельном прикреплении и снятии лыж с автоматическими и жесткими креплениями. Специальные и подводящие упражнения лыжника. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Техника и имитация одновременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 30 м на результат. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Торможение «плугом», «упором». Имитация подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 200 м.

*Модуль «Спортивные игры».* *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. Бросок мяча одной и двумя руками из-за головы. *Голбол и*

*торбол.* Ориентирование на площадке. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча. Броски мяча из различных исходных положений. Тренировочная игра.

### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

*Модуль «Базовая физическая подготовка».* **Общезначительная подготовка. Развитие силовых способностей.** Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений

(активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

*Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из различных исходных положений.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Развитие силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. Подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Личностные результаты.**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Метапредметные результаты.**

#### **Универсальные учебные познавательные действия:**

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### **Универсальные учебные коммуникативные действия:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **Специальные метапредметные результаты:**

- использовать сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);
- применять осязательный и слуховой способы восприятия материала;
- осуществлять пространственную и социально-бытовую ориентировку, обладать мобильностью;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

## **Предметные результаты.**

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- формировать у слепых обучающихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений;
- достигать возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;
- повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям и расширять его функциональные возможности (улучшать регуляторные функции центральной нервной системы, укреплять опорно-двигательный аппарат, увеличивать дееспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем);
- получать специальные знания в области физической культуры, спорта, в т.ч. знания различных спортивных дисциплин для слепых и их достижения в этих видах спорта;
- воспитывать морально-волевые качества (настойчивость, смелость), имеющих важное, значение в бытовой и трудовой деятельности;
- воспитывать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии и индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих;
- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 6 класса с определением основных видов учебной деятельности (68ч)**

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1: Знания о физической культуре</b>		
<i>История физической культуры</i>	В процессе урока	
История зарождения олимпийского движения в России.	В процессе урока	Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов,
<i>Физическая культура человека</i>		
Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры	В процессе урока	Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений; соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз;
Режим дня и его основное содержание.	В процессе урока	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики
Самонаблюдение и самоконтроль	В процессе урока	Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями;

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В процессе урока	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
<b>Раздел 2: Физическое совершенствование</b>		
<i>Лёгкая атлетика</i>	25	
Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча		Изучить историю легкой атлетики; освоить технику выполнения беговых упражнений применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять технику прыжковых упражнений; применять упражнения метания для развития физических качеств; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	19	
Знания о физической культуре Акробатические упражнения Опорные прыжки Прикладная подготовка Организаторская подготовка		Изучить историю гимнастики; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, выполнять строевые приемы; знать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей,

		<p>координационных способностей, гибкости;  выполнять контрольные нормативы по гимнастике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий</p>
<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b>14</b>	
<p>Знания о физической культуре  Освоение лыжных ходов</p>		<p>Изучить историю лыжного спорта;  соблюдать правила и технику безопасности;  выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;  определять технику изучаемых лыжных ходов;  применять правила оказания помощи при обморожении и травмах</p>
<b><i>Спортивные игры</i></b>	<b>10</b>	
<p>Знания о физической культуре  Баскетбол   Футбол   Волейбол</p>		<p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола;  овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;  соблюдать правила и технику безопасности;  описывать технику изучаемых игровых приемов и действий,  выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>
<b>Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
<p>Способы двигательной деятельности, выбор упражнений для утренней зарядки</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;  оценивать свои физические качества по приведенным показателям</p>

### Поурочное планирование 6 класс

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	
			По плану	По факту
<b>Лёгкая атлетика (16 час)</b>				
1.	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1	01.09	
2.	Бег 30 м.Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1	06.09	
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1	08.09	
4.	Бег 60м Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1	13.09	
5.	Прыжок в длину с места. Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1	15.09	
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места и разбегга	1	20.09	
7.	Метание мяча на дальность .Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1	22.09	
8.	Бег 1000м Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1	27.09	
9.	Кроссовый бег 2000м Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	29.09	
10.	Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1	04.10	
11.	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1	06.10	
12.	Подтягивание на перекладине.Эстафетный бег (100 м по кругу)	1	11.10	
13.	Челночный бег 3х10м.Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1	13.10	
14.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1	18.10	
15.	ОФП.	1	20.10	

16.	ОФП	1	25.10	
<b>Гимнастика 19 ч</b>				
17.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1	27.10	
18.	Обучение перестроению из одной шеренги в две.	1	08.11	
19.	Повторение перестроения из одной шеренги в две. Упражнение на равновесие на бревне	1	10.11	
20.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1	15.11	
21.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны. Лазанье по канату.	1	17.11	
22.	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты на месте.	1	22.11	
23.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1	24.11	
24.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища Бросок набивного мяча	1	29.11	
25.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1	01.12	
26.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо Акробатические упражнения.	1	06.12	
27.	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1	08.12	
28.	Опорный прыжок. Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1	13.12	
29.	Опорный прыжок Повторение. Кувырок вперед и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1	15.12	
30.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	20.12	
31.	Обучение двум последовательным кувыркам вперед	1	22.12	
32.	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1	27.12	
33.	Обучение двух последовательных кувырков назад	1	29.12	
34.	Обучение двух последовательных кувырков назад	1	10.01	
35.	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1	12.01	
<b>Лыжная подготовка (14ч.)</b>				
36.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	17.01	
37.	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	19.01	
38.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1	24.01	

39.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1	26.01	
40.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1	31.01	
41.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1	02.02	
42.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1	07.02	
43.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1	09.02	
44.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1	14.02	
45.	Обучение повороту переступанием в движении	1	16.02	
46.	Повторение поворота переступанием в движении	1	21.02	
47.	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1	28.02	
48.	Спуск со склона в средней стойке. Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Коньковый ход без палок	1	01.03	
49.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м. Коньковый ход без палок.	1	06.03	
<b>Спортивные игры (10ч.)</b>				
50.	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1	13.03	
51.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1	15.03	
52.	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1	20.03	
53.	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1	22.03	
54.	Розыгрыш мяча на 3 паса Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	03.04	
<b>Баскетбол</b>				
55.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	05.04	
56.	Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом Учебная игра.	1	10.04	
57.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	12.04	
58.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом Учебная игра.	1	17.04	
59.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1	19.04	
<b>Лёгкая атлетика ( 9 ч)</b>				
60.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговая разминка 3 минут. ОРУ типа зарядки .Прыжки в высоту перешагиванием подбор разбег с 3 шагов. Игра в *снайперы* с1, 2 мячами.	1	24.04	

61.	Беговая разминка 3 минут. ОРУ типа зарядки .Прыжки в высоту перешагиванием подбор разбег с 3 шагов закрепление учить переход через планку , приземление	1	26.04	
62.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	1	27.04	
63.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1	03.05	
64.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	08.05	
65.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	15.05	
66.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1	17.05	
67.	Бег до 4мин. ОРУ - типа зарядки. Повторить технику метания мяча с 3-5 шагов разбега. Встречные эстафеты 60м. Игры: футбол, «пионербол».	1	22.05	
68.	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1	24.05	